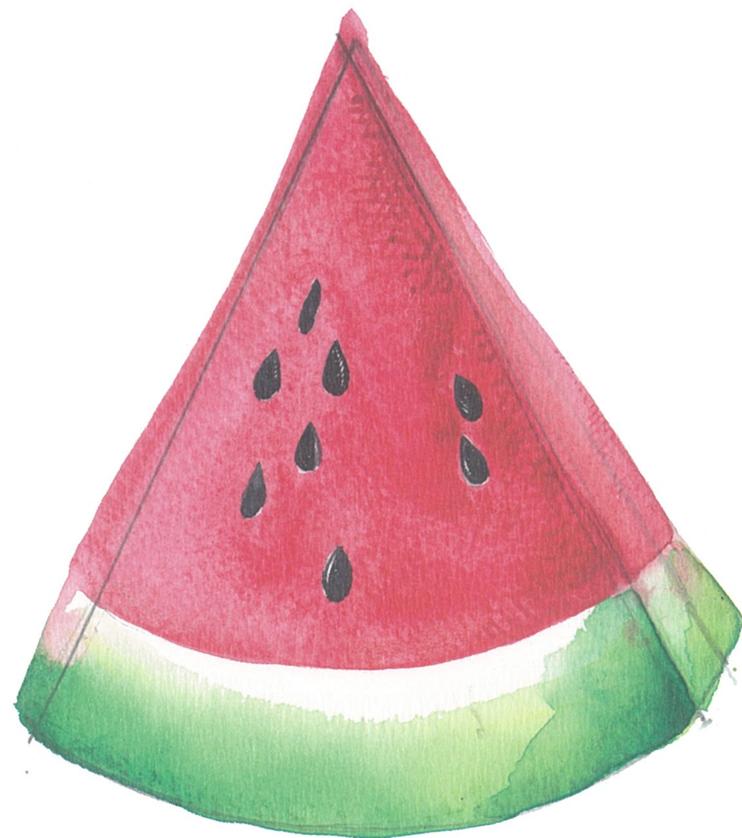
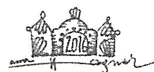


DOMINIQUE LOREAU



Arta frugalității și a voluptății

Stabilită în Japonia de peste douăzeci de ani, Dominique Loreau este pătrunsă de maniera de viață a țării sale de adopție, ce se bazează pe principiul *Moins pour plus* aplicat în toate domeniile, de la materie până la spirit. Purifică-ți sufletul, golește-ți șifonierul, renunță la cumpărăturile compulsive, mănâncă frugal, îngrijește-ți corpul și numai atunci îți vei bucura și spiritul. De la arta de a vă simți bine *chez vous* la arta de a fi fericiți *en vous,* Dominique Loreau transpune principiile Orientului pentru Occident, plecând de la dictonul japonez care spune că: „Perfecțiunea nu constă în a face lucruri neobișnuite, ci în a face lucruri obișnuite într-un mod neobișnuit."





SAVOIR-VIVRE®

Creat cu pasiune şi savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.

DOMINIQUE LOREAU

Arta Frugalităţii şi a Voluptăţii

traducere din limba franceză de
LUMINIŢA CORNEANU



SAVOIR-VIVRE

Colecție coordonată de Dana MOROIU

Dominique Loreau
L'ART DE LA FRUGALITÉ ET DE LA VOLUPTÉ

Imaginea copertei: Ana Wagner
Concepție grafică © Baroque Books & Arts®
Redactor: Ines HRISTEA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LOREAU, DOMINIQUE
Arta frugalității și a voluptății / Dominique Loreau;
trad.: Luminița Corneanu. - București: Baroque Books & Arts, 2016
ISBN 978-606-8564-58-6
I. Corneanu, Luminița (trad.)
613.2

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

„Mâncatul în exces e un viciu roman, dar eu am fost sobru cu voluptate. Hermogene n-a considerat că trebuie să schimbe nimic în regimul meu, poate doar nerăbdarea care mă făcea să devorez oriunde și la orice oră primul fel de mâncare ieșit în cale, ca să termin dintr-odată cu pretențiile pe care mi le ridica foamea."

MARGUERITE YOURCENAR, *Memoriile lui Hadrian*

Introducere

„Toată știința omenească nu are valoare decât dacă ne poate îndruma în purtarea noastră de zi cu zi."

EPICUR

Societatea contemporană ne propune o pletoră de bunuri care se presupune că ar trebui să contribuie la împlinirea vieții omenești: bucurii intelectuale și artistice, distracții, magazine debordând de mărfuri... Totuși statisticile nu încetează să constate o creștere a numărului de persoane atinse de depresie, de stres, de plictiseală, de obezitate.

Cum de am ajuns aici în doar o jumătate de secol? Răspunsul este simplu: din cauza unei frenezii a consumului în continuă creștere. Înainte de apariția societății de consum, fiecare se hrănea cu alimente din propria grădină, din propria curte, de pe câmp, cu pește sau cu vânat. Erai fericit dacă aveai un acoperiș deasupra capului, lemne în sobă și o zi de odihnă pe săptămână.

Însă, azi, societatea a făcut din noi niște oameni bolnavi, reducându-ne la rolul de simple mașini de consum, de esofaguri de umplut, iar și iar. Vitaminele, produsele de slăbit, curele de slăbire și alte consecințe ale unei proaste igiene a vieții sunt ele însele o parte integrantă din această

mașină insațiabilă. Uităm prea des că această dependență ne transformă în obiecte ale speculației și ale profitului, în ființe cărora le dictezi, ca unui copil, ce ar fi mai bine pentru ele. De ce ne lăsăm manipulați într-o asemenea măsură? De ce încurajăm, prin stilul nostru de viață și de consum, ceea ce suntem conștienți că ne face rău? Ce s-a ales de bunul-simț?

Toată lumea știe că majoritatea problemelor noastre provin adesea dintr-o lipsă de repere personale în ceea ce privește lucrurile cu care alegem să ne „hrănim" creierul, inima și stomacul. Noi, care proclamăm cu atâta vehemență întoarcerea la natură, uităm că natura este, în primul rând, în noi și că ea nu ne-a creat astfel încât să fim grași, stresați sau nefericiți. De ce distrugem oare acest dar minunat pe care ni l-a oferit viața, punându-ne în spate o asemena povară psihică și fizică?

În ceea ce privește alimentația, mai mult decât în alte privințe, nu e foarte complicat să regăsești regulile bunului-simț: să mănânci mai puțin, să nu consumi decât produse de calitate, să gătești tu însuți, să mănânci în tihnă și cu plăcere și, mai ales, să nu acorzi acestor activități mai multă importanță decât au în realitate. Să nu uităm nicio clipă că gestul de a ne hrăni are drept scop menținerea în stare de perfectă funcționare a corpului și a psihicului, care, la rândul lor, ne vor ajuta să atingem culmi mai înalte ale conștiinței.

Tonusul psihic și bucuria de a trăi ne condiționează sănătatea mai mult decât toxinele și vitaminele. Dacă omul are nevoie de aer curat, de soare, de apă limpede și de exerciții fizice, tot așa are nevoie și de sentimente profunde, de prietenie, de dragoste, de bucurii intelectuale și spirituale, ca și de frumusețe. Un sandviș cu jambon înfulecat între două ședințe este pe atât de toxic pentru sănătate, pe cât este de benefic atunci când e savurat în tihnă și cu plăcere, pe o pătură ecosez în mijlocul unui câmp de narcise.

Nietzsche spunea că libertatea înseamnă să vrei să fii responsabil de tine însuți. Așadar, depinde de fiecare în parte să-și dezvăluie slăbiciunile ca să lupte mai eficient cu ele, să declanșeze un moment de conștientizare, ca să nu mai cedeze în fața fricilor. Nici medicii, nici psihologii nu vor rezolva problema supraîndatorării, nu vor face dintr-un soț flușturatic unul fidel și nu ne vor arăta sensul vieții. Lucrurile astea nu pot veni decât din noi înșine. Prea mulți oameni simt un gol în viața lor și-i poartă povara, nu doar în jurul lor, înecându-se într-un nor de activități și de plăceri pe cât de superficiale, pe atât de efemere, ci și asupra lor și în ei înșiși, printr-un exces de grăsime și de toxine. Or, să te simți „bine" înseamnă să nu duci niciuna dintre aceste poveri. Înseamnă să-ți dai seama că, în viață, nu există urcuș fără coborâș, dar nici coborâș fără urcuș! Întregul alcătuit de trupul și de spiritul nostru este singurul lucru ai cărui stăpâni și paznici suntem. Numai noi putem să-l îngrijim și să-l cunoaștem cu adevărat. Numai noi putem să ne conștientizăm identitatea gastronomică, constituția, gusturile, aspirațiile, gândurile.

Mâncarea e ca muzica: unora le plac *foie-gras*-ul și Mozart, altora le plac hamburgerii și Bob Marley, iar alții preferă liniștea și postul. Dar toți se hrănesc, în felul lor, cu ceea ce corespunde, în principiu sau la modul ideal, ființei lor interioare.

Descoperiți cine sunteți. Imaginați-vă că sunteți singuri, într-o sală de cinema. Luminile se sting. Stați în întuneric. Așteptați nerăbdători, cu o plăcere extremă, pentru că știți că, dintr-o clipă în alta, pe ecranul uriaș va apărea imaginea eului vostru perfect, un eu complet, absolut sănătos, în 3D, un eu care se mișcă, vorbește, vibrează, râde, mănâncă, gătește, trăiește în conformitate cu alegerile pe care le-a făcut. Acest exercițiu vă va ajuta să vă dați seama dacă viața pe care o duceți vă place, dacă sunteți una și-aceeași persoană, cea de pe acest ecran și cea din

realitate. Construindu-ne propriile vise, încetăm să le mai trăim pe ale altora.

Avem în noi libertatea de a-i reda corpului nostru forma originală, avem libertatea de a nu mânca decât ce e bun pentru el, avem libertatea de a spune: „Îmi ajunge un pic de mâncare. Eu sunt corpul acesta și viața asta."

Mai importantă decât plăcerea de a arăta bine e plăcerea de a te simți bine în propria piele. Ea este cea care stimulează creierul să acționeze ca să obțină ceea ce dorește. Să mănânci mai puțin, mai bine, cu plăcere, ceea ce ai gătit chiar tu – iată poate prima rețetă pentru o viață mai bună, o viață mai liberă și mai ușoară.

I

CUM SĂ MÂNCĂM MAI PUȚIN

1

SĂ REDESCOPERIM FOAMEA ȘI SAȚIETATEA

CE ESTE SAȚIETATEA?

„Trebuie să ai răbdare și să te asculți înainte de o masă sau de o gustare, ca să-ți identifici adevăratele pofte și să nu acționezi doar din obișnuință."

ARIANE GRUMBACH, dietetician

Să te hrănești cu voluptate, dar frugal... nu e oare aceasta dorința secretă a tututor? Nu e imposibil să te hrănești fără frustrare, cu sobrietate, fără excese ori complicații, și să savurezi, îmbucătură după îmbucătură, mâncarea pe care o alegi. Dar asta se învață. Sau se reînvață. Ne-am îndepărtat prea mult de moderație și de reținere de când avem norocul să trăim într-o perioadă în care mâncarea e la dispoziția noastră peste tot, oricând avem nevoie de ea.

Mâncatul n-ar trebui să fie nicio tradiție impusă, niciun reflex condiționat, ci un act important, menit a ne menține în viață. Este deci important să-ți găsești propriile repere alimentare. Nu abținându-te sau ținând un regim de slăbire te simți mai bine. Dimpotrivă, echilibrul îl poți afla

hrănindu-te doar când ți-e foame și doar cu o cantitate de hrană care să-ți potolească foamea. Însă, pentru asta, trebuie să-ți readuci stomacul la dimensinile normale și să-l reînveți ce înseamnă foamea și sațietatea. Să-i lași corpului timp să-ți ceară ce și cât are nevoie!

Sațietatea e o senzație. Aceea de a nu mai simți nevoia de a mânca. Se poate spune că e starea de ne-foame. Dar atunci de ce mâncăm adesea mai mult decât ne cere corpul?

La unii oameni, foamea și sațietatea sunt senzații naturale, care le reglează firesc apetitul. Însă, pentru mulți alții, dacă foamea e înnăscută, apetitul, în schimb, e ceva mult mai complex. Corpul, care și-a pierdut reperele firești, trebuie reeducat pentru a memora senzațiile care decurg din ingerarea unui aliment, așa cum le-a simțit după mesele anterioare. A reînvăța să mănânci este pentru mulți dintre noi o necesitate, care ne amintește că o gustare nemotivată de senzația de foame nu atrage după sine senzația de sațietate. Și nici plăcerea!

SĂ NE ASCULTĂM FOAMEA

„– Cum faceți să rămâneți așa slab? Ce regim țineți?
– Niciunul. Mă mulțumesc să mănânc atunci când mi-e foame și să mă opresc atunci când nu-mi mai este."

Să-ți asculți senzațiile de foame și de sațietate înseamnă, mai întâi, să înveți să recunoști când ți-e foame și când ești sătul. Asta înseamnă și să nu mănânci când nu ți-e foame, chiar dacă e vorba de micul dejun sau de prânz. În realitate, să mănânci fără să-ți fie foame înseamnă să mănânci prea mult și fără plăcere.

Uitați de diete. După mai multe luni de mese frugale, corpul vostru va înțelege că așa se simte mai bine; va

căpăta un soi de instinct: creierul nu-și va mai spune: „Trebuie să mănânc asta, prăjiturile îngrașă". Corpul vostru va refuza singur prăjiturile, pentru că nu va mai dori să primească alimente care-l îngreunează. Când începeți să vă spuneți că ați avea poftă să mâncați, întrebați-vă dacă stomacul vă cere realmente mâncare. Dacă da, întrebați-l ce vrea: ceva dulce? Sărat? O porție mare? O gustare? O schimbare de activitate? Un pic de aer curat? Răspunsul vă va arăta ce-i trebuie corpului în acel moment. Cel mai important este să aveți încredere în propriul organism.

CUM SĂ REGĂSIM SENZAȚIA DE SAȚIETATE?

„Singurele mijloace prin care poți să-ți păstrezi greutatea pe termen lung, fără frustrări, este să-ți asculți și să-ți respecți senzațiile de foame și de sațietate. Corpul are o capacitate extraordinară de autoreglare, e de ajuns să-i asculți semnalele."

ARIANE GRUMBACH, dietetician

Sațietatea moderată e o stare imprecisă, spre deosebire de starea de sațietate completă, când te simți „plin". Adesea mâncăm fără limită, pentru că mâncăm fără să ne fie foame. Când un animal are stomacul plin, nu mai mănâncă. Până la trei ani, copilul se oprește din mâncat când e sătul. Doar după această vârstă continuă să mănânce, ca și adulții, chiar și când stomacul îi este plin. Omul e, de altfel, singura ființă care nu știe instinctiv în ce stadiu să se oprească. Când a mâncat atât cât îi permite stomacul, se simte încă gol, cu poftă de a obține satisfacții suplimentare. Oare asta vine dintr-o incertitudine, din conștientizarea faptului că aprovizionarea constantă cu hrană nu e o certitudine? Oare o voce din străfundul lui îi șoptește: „Hrănește-te cu cât de mult poți. Lumea în care trăiești nu

e deloc sigură, iar plăcerea e atât de precară! Exploatează la maximum plăcerea de a mânca"? Sociologii americani au determinat că subiecții obezi acordă multă importanță caracteristicilor externe ale alimentelor (miros, gust, savoare, plăcere preconizată...) și forțează limitele sațietății mâncând tot mai mult. În acest caz, pofta înlocuiește foamea. În general, subiecții obezi doresc alimente grase și dulci. Dar problema e că, atunci când nu există foame, nu există nici sațietate, ceea ce înseamnă că nu ai motiv să te oprești din mâncat, dar ai motiv să continui.

Pentru a regăsi semnalele psihosenzoriale fiziologice, singura soluție este ca, mai întâi, să redescoperi plăcerea adevărată de a mânca și să înveți să mănânci altfel, mai cu seamă încet. Realitatea e că creierul are nevoie de aproximativ douăzeci de minute de mestecat și ingurgitat pentru a-i transmite corpului semnalul că e sătul. Ca să mănânci cât mai puțin posibil, în decursul acestor douăzeci de minute, secretul este să iei îmbucături mici și să mesteci insistent (de unde și importanța hranei „solide"). Un medic indian mi-a recomandat cândva să reîncep să mestec încă o dată, încet, fiecare îmbucătură de mâncare pe care m-aș fi pregătit s-o înghit. Doar folosind tehnica asta, mi-a explicat el, și-ai să pierzi mai multe kilograme într-un an întreg... M-a avertizat și în privința grăsimilor și zahărului, care nu dau decât o senzație de sațietate superficială.

SĂ MÂNCĂM VARIAT, CA SĂ MÂNCĂM MAI PUȚIN

„Cât e de minunat, dacă alegi regimul potrivit, să constați ce cantitate extraordinar de mică îți ajunge!"

GANDHI

Niciun medic nu poate nega că doar o alimentație variată și completă ne restabilește echilibrul psihologic și fizic. Nu

vă încredeți în dietele care spun: „Puteți mânca atât din asta, cu condiția s-o eliminați pe cealaltă". Unele diete sunt contra hidraților de carbon, altele contra grăsimilor, altele contra dulciurilor. Or, tuturor acestor diete le lipsește o noțiune primordială: varietatea. Adică să mănânci variat, ca să nu te plictisești – așa și consumi mai puține alimente. Și să găsești un echilibru precis între plăcerea de a mânca puțin și aceea de a te simți bine fizic și mental. Într-adevăr, să te hrănești cu puțin, dar obținând maximum de satisfacție, nu înseamnă totuși nimic dacă între mese mori de foame.

CIUGULITUL E CEVA NORMAL?

„Contrar opiniilor exprimate în mod tradițional de nutriționiști, nu ești obligat să mănânci la micul dejun dacă nu ți-e foame."

ARIANE GRUMBACH, dietetician

Ce de polemici pe subiectul ăsta! Când ți-e puțin foame trebuie să mănânci puțin. Nu aștepta niciodată ca foamea să devină prea presantă, căci atunci îți va fi aproape imposibil să mai controlezi cantitatea de alimente pe care o consumi. Cel mai bun răspuns la foame este să mănânci. Dar o foame moderată te îndreptățește să mănânci... moderat. Un iaurt sau câțiva biscuiți sunt, în general, de-ajuns. Dacă ți-e foame puțin mai mult, poți să „ataci" ceva mai consistent: un sandviș cu șuncă slabă, o porție de paste cu legume (fără șuncă, brânză, unt, smântână...), un copan mic de pui... Data viitoare când veți mânca, pentru că vă e foame cu-adevărat, observați că vă sunt de-ajuns câteva îmbucături ca să vă potoliți foamea și să vă simți bine. Și nu uitați să mâncați aceste gustări fără să încercați să le ascundeți de propria conștiință: dacă ești conștient că ciugulești înseamnă că deja începi să-ți schimbi felul de a ciuguli.

Așa puteți începe să vă obișnuiți corpul cu mâncatul regulat. Cronobiologia a dovedit că organismul are nevoie de circa cinci ore pentru a permite celulelor să elimine grăsimile pe care le-au depozitat timp de o oră după masă. Dacă-i oferim corpului aceste miniposturi de cinci ore, între două mese (chiar și un măr sau zahărul din cafea va întrerupe postul), putem obține sau păstra un corp zvelt. Cel mai delicat e să iei mese nici prea ușoare – ca să eviți micile accese de foame timp de cinci ore –, nici prea grele. Faptul de a ști că o să mănânci peste câteva ore (mai ales la orele pe care ți le-ai fixat) are multe avantaje: nu doar că nu te îngrași, dar îți eliberezi mintea de gândul permanent la mâncare, mănânci cu o foame adevărată (și deci cu plăcere) și îți simplifici viața hotărând, odată pentru totdeauna, să nu mai mănânci decât la anumite ore. Dacă voi aveți program neregulat, încercați să vă pregătiți un pachet (de pildă, un sandviș și salată într-o casoletă) și să-l mâncați într-un interval orar „normal" (orele 12–14 sau 18–22).

DACĂ CIUGULIM, S-O FACEM CU ARTĂ

Odată ce ți-e clar că e mai bine să mănânci la ore fixe decât neregulat, nu trebuie să te simți vinovat dacă mai și ciugulești câte ceva. Antidotul pentru vinovăție este să-ți accepți „derapajele", să ți le asumi și, dacă tot le comiți, să te alegi cu ceva. Pentru asta, haideți să ciugulim cu artă: când deschideți un pachet cu biscuiți, aveți grijă să vă pregătiți și un ceai. Chiar dacă aveți intenția să mâncați doar un biscuit sau doi (doar vă cunoașteți foarte bine, nu?), puneți-i pe o farfurie drăgălașă. Acest aranjament o să vă permită, în mod surprinzător, să nu mai dați gata tot pachetul și să eliminați impresia că v-ați îndopat. Din contră, o să vi se pară că ați petrecut un moment încântător. Dacă vă vine pofta de brânză sau de cârnați, procedați la

fel: începeți prin a așeza totul pe un platou, tăiați pâinea, scoateți băutura preferată, luați loc pe scaun și lăsați-vă duși de val. Mâncați în tihnă, bucurați-vă de ce aveți în farfurie... încet, încet, pentru că doar așa vă veți putea domoli. Păstrați mereu în minte această scurtă frază: „NU EȘTI MAI FERICIT DUPĂ CE AI MÂNCAT." Și nu uitați că orice început e greu, dar că acela care și-l închipuie ușor deja îl face mult mai puțin dificil. Dacă obiceiurile proaste sunt o a doua natură pentru voi, gândiți-vă că și cele bune pot să devină obișnuință!

PROTEINE, CA SĂ NE SĂTURĂM

„Dacă mănânci pește, n-o să-ți fie foame!"

Vechi proverb din Aomori (provincie japoneză)

Multe proverbe vechi au luat-o înaintea dieteticii moderne! Anumite alimente ne satură, altele ne fac poftă să mâncăm mai mult. De pildă, se știe că proteinele (carnea, peștele, ouăle, legumele uscate...) ne satură mai bine și pentru mai mult timp decât alte alimente, precum dulciurile și grăsimile. Ca atare e simplu de înțeles de ce multe alte popoare mănâncă dimineața ouă, jambon sau pește!

Dacă vreți să luați o gustare mai serioasă, răsfățați-vă cu unul dintre aceste alimente care, ingerate separat, nu numai că nu îngrașă, dar chiar ajută la slăbire:

- o friptură de vită preparată fără grăsime;
- un ou fiert tare sau moale, o omletă... cu un strop de dulceață pe o felie de pâine prăjită;
- linte (sub formă de supă, salată, chiar și cu un cârnat; lintea și alte legume uscate sunt recomandate de medicii japonezi la gustare, pentru că taie foamea și sunt excelente pentru sănătate);

- o bucată de brânză cu puține grăsimi (brânză de capră, Babybel...);
- o bucată de carne rece, slabă (un copan de pui, o bucățică de antricot de vită fiert...), cu un strop de muștar;
- o bucată de pește gătită pe grătar sau la abur, bine asezonată;
- o porție mică de mâncare gătită (mult mai sănătoasă, de exemplu, decât batoanele cu proteine).

2

CUM NE ADUCEM STOMACUL LA DIMENSIUNILE LUI NORMALE?

„Trebuie să slăbești ca să mănânci mai puțin."

Proverb japonez

CARE SUNT DIMENSIUNILE STOMACULUI?

Ce întrebare caraghioasă, trebuie să-și spună pisica noastră când ne vede ezitând în legătură cu o problemă atât de ridicolă! Fără îndoială că ar vrea să ne răspundă: „Păi, firește, cele care corespund cu cantitatea de mâncare pe care poți s-o îndeși în el!" Iar noi i-am replica: „Și de asta cum îmi dau seama?"

Câtă confuzie în mințile noastre, în alegerile noastre, în felul în care ne hrănim! Cu câte complicații ne confruntăm: numărăm caloriile, ne simțim vinovați pentru că am mâncat prea mult sau prea puțin...!

Dimensiunile normale ale stomacului reprezintă echivalentul unei mâini făcute pumn. Dar stomacul este un buzunar extensibil, care își poate mări de cinci ori volumul. Se

adaptează obiceiurilor noastre alimentare, ca atare e incapabil să ne trimită semnale când e plin. Așadar, înainte de orice, trebuie să-l aducem la dimensiunile lui firești.

Căutați prin dulap un bol având volumul echivalent cu pumnul vostru. Veți ști astfel în mod precis care vă sunt dimensiunile stomacului. Spre comparație, stomacul unei femei este cam cât un grepfrut mic, cel al unui bărbat, cât un grepfrut mare. Asta vă va permite să vă dați seama care este cantitatea de alimente digerabilă de un stomac normal.

SĂ NE REGĂSIM DIMENSIUNILE FIREȘTI ALE STOMACULUI CU UN KILOGRAM DE PERE

„Dacă organismul nu-ți cere, nu trebuie să mănânci niciun bob de orez."

Proverb catalan

E oare posibil ca în ziua de azi să punem în aplicare un asemenea sfat înțelept? În Japonia, totul se măsoară: măsura de bază, folosită în mod frecvent până acum câteva decenii, e „masu", o cutiuță pătrată, din lemn de chiparos, care conține exact 180 de mililitri. Cu această cutiuță, gospodina măsoară orezul pentru mâncare, în funcție de numărul de guri pe care le are de hrănit, iar bărbații beau sake în baruri. Și azi se mai dă uneori comanda: „Încă un masu, vă rog!" Tot cu masu se măsoară, la piață, legumele uscate sau melcii. Totul e deci foarte precis. Poporul acesta nu are mulți obezi, pentru că respectă tradițiile și... proporțiile.

Prin urmare, perechea „bol de orez – ceașcă de ceai" a femeii (cu motive asortate cu cele ale perechii pe care o folosește soțul) este ceva mai mică decât a soțului. Urmând aceeași logică, în anumite restaurante, femeilor li se servesc porții mai mici decât bărbaților.

Pentru a vă readuce stomacul la dimensiunile lui firești, trebuie să vă reobișnuiți să nu consumați mai mult decât încape în bolul de care am pomenit mai devreme (nu întâmplător în medicină se folosește expresia „bol alimentar", care desemnează conținutul stomacului). Pentru asta, trebuie să recurgeți la o abținere „forțată" de două-trei zile. Nu mai mult! Dacă nu cumva aveți stomacul foarte destins. Pentru a regăsi calea cea dreaptă, am împrumutat de la Mireille Guiliano, autoarea volumului *Franțuzoaicele nu se îngrașă*, ideea de a profita de un weekend ca să revenim în formă folosind un regim simplu:

- Fierbeți un kilogram de pere la foc mic, în 1,5 litri de apă ușor sărată, 25 de minute după ce apa a început să clocotească.
- Scoateți fructele și, din sucul rezultat, beți câte un bol la fiecare 2-3 ore. Sâmbătă la prânz, seara și duminică dimineață, mâncați perele cu un pic de ulei de măsline și de suc de lămâie și, facultativ, cu sare, piper și pătrunjel tocat.
- Duminică seara, mâncați 125 de grame de carne sau de pește și câteva legume fierte la abur, asezonate cu o bucățică de unt cât o nucă sau cu puțin ulei.

O să vedeți că luni foamea va fi deja atenuată.

(De remarcat că această veche rețetă a bunicilor noastre este excelentă și pentru orice deranjament intestinal sau după o masă prea copioasă.)

BENEFICIILE POSTULUI

„Să postești e ca și cum ai porni la o plimbare solitară pe sub stele. Trebuie să faci singur primul pas."

DONALD ALTMAN, *Arta hranei interioare*

La 10 kilograme distanță de fericire? V-ați gândit până acum să postiți? Postul e recomandat în majoritatea religiilor. Puteți începe printr-un post scurt, de 24 de ore. După aceea veți aprecia mai mult mâncarea.

Multe persoane țin regulat post sau monodiete, mergând de la trei până la 10 zile. Toate spun cât de odihnit își simt organismul; mai constată și că lipsa de mâncare pentru o anumită perioadă – desigur, scurtă – poate fi la fel de agreabilă ca belșugul de mâncare. Postul îți poate conferi sentimentul că te debarasezi de tot felul de poveri și îți poate aduce o senzație de eliberare, de ușurare extraordinară, atât pentru fizic, cât și pentru psihic. Postul ușurează sistemul digestiv încărcat, reduce retenția de apă și durerile cauzate de kilogramele de grăsime pe care articulațiile trebuie să le suporte. În plus, reprezintă o soluție radicală pentru readucerea stomacului la dimensiunile lui normale – după o perioadă de post, stomacul ne cere mai puțină mâncare.

Momentul ideal pentru a începe să ținem un post de 24 de ore este de la prânz până la prânzul din ziua următoare – sărim peste cină, apoi peste micul dejun, deci nu mai mâncăm nimic până la prânzul de a doua zi. Acesta poate deveni un obicei benefic, o ocazie de a observa fenomenul de saturație din societate. Miniposturile cu fructe – nu te hrănești decât cu fructe proaspete o zi întreagă – sunt și ele foarte agreabile.

Puteți să postiți și atunci când mergeți cu avionul pe distanțe lungi. Hrana este adesea mediocră, așa că nicio tentație nu se profilează la orizont! La sosire, organismul vostru va fi mai odihnit, vă veți simți mai concentrați și mai liberi în raport cu pofta de anumite alimente și cu emoțiile voastre. Astfel veți avea răgazul să reflectați la ceea ce v-ar plăcea cu adevărat... și la excesele alimentare anterioare.

3

NU DIETE, CI LIMITĂRI AUTOIMPUSE

NICI CONSTRÂNGERI, NICI NEPĂSARE

„– Maestre, arată-mi calea spre eliberare!
– Cine te-a înlănțuit? întreabă maestrul. Arată-mi-l!
– Nimeni, răspunde discipolul.
– Atunci de ce cauți eliberarea?”

HENRI BRUNEL, *Povești zen*

Libertatea nu înseamnă lipsa oricăror limitări, dar tocmai în aceste limitări autoimpuse se găsește un plus de libertate. Limitările autoimpuse (orare, de proporții) reprezintă soluția ideală pentru leneși, pentru cei care „n-au voință”, pentru cei instabili. În Japonia, unele persoane sunt spitalizate pentru a fi învățate cu un nou regim alimentar. Pacientul (un diabetic, de exemplu) urmează, pe parcursul fiecărei zile de spitalizare, cursuri de gătit, în cadrul cărora se obișnuiește cu noul său regim, învățând să-și măsoare porțiile și să-și stabilească meniul, iar corpul lui învață să „memoreze” ce îi trebuie ca să fie sănătos. Medicii se asigură că pacientul și-a însușit realmente noul stil de viață înainte de a-l lăsa să părăsească spitalul.

În Occident, metodele de autodisciplină sunt relativ puțin dezvoltate. Se consideră că o persoană, dându-și singură seama de ce poate face pe plan personal, va ști să se autodisciplineze pentru a-și atinge obiectivul în materie de greutate corporală. Dar dacă omul este capabil să accepte un regim spartan atunci când vrea să intre în clubul de fotbal preferat, nu vede asta ca o disciplină academică și nici nu aplică metoda în toate domeniile vieții lui. La japonezi, dimpotrivă, autodisciplina se învață din copilărie, fiind privită ca o valoare intrinsecă obligatoriu de dobândit; autodisciplina are un loc aparte în viața japonezului, al cărei scop este să devină competent în privința propriei persoane, pentru a deveni competent în tot ceea ce întreprinde.

Autocontrolul trece drept retrograd în Occident, pe când în Asia e considerat (în artele marțiale, de exemplu) cea mai de preț comoară. Or, epicurismul, uităm adesea, se întemeiază pe aceleași principii: mâncarea puțină îți permite să accezi la alte plăceri. Mâncatul frugal nu e totuna cu a ține regim. Orice om care pierde în greutate e de două ori fericit: nu doar că se simte ușurat, dar își exercită controlul asupra propriei persoane. Nimic nu se interpune între dorințele și gesturile sale. Corpul și spiritul îi sunt, în sfârșit, la unison. Nu se mai simte dependent de exterior și are convingerea intimă că poate face față oricărei situații, pentru că deține controlul asupra propriei persoane. Cu alte cuvinte, se simte LIBER, INDEPENDENT, AUTONOM. Moderația trebuie simțită ca o decizie ce face parte integrantă din tine, și nu o constrângere ce vine din exterior.

MAI ÎNTÂI, SĂ NE CÂNTĂRIM

Să ne cântărim e primul pas. Cântarul e cel mai de nădejde aliat al nostru. Unii nutriționiști ne sfătuiesc să uităm de cântar și să ne încredem mai degrabă într-un

metru de croitorie sau în jeanșii noștri cei mai strâmți. Dar, pentru a ne ține sub control și a nu cădea într-o stare de totală nepăsare, cel mai sigur este să ne cântărim zilnic. Nu putem să ne îngrășăm cu un kilogram pe zi, chiar dacă vedem pe cântar un kilogram în plus. Kilogramul respectiv poate să se datoreze unei rețineri de apă determinate de o masă prea sărată sau unui tranzit intestinal defectuos... Însă, dacă după mai multe zile constatăm că greutatea pe care o arată cântarul crește, e bine să începem să mâncăm mai puțin. Invers: orice pierdere în greutate, oricât de minoră, este cel mai bun stimulent și o mare bucurie. Unul dintre cei mai mari inamici ai stării de bine și ai bucuriei de a trăi este sentimentul eșecului, după ce te-ai abătut de la reguli. Problema are un singur leac: să-ți faci curaj și să te cântărești, în ciuda exceselor comise în ziua, în săptămâna sau în luna respectivă, și să-ți notezi greutatea zilnică. Instalați-vă un cântar într-un loc ușor accesibil și luați-vă un calendar care împarte anul pe două pagini și are loc pentru notițe. Acest feedback „negru pe alb" vă va motiva și vă va oferi un control asupra progresului sau a abaterilor. Adesea avem nevoie de câteva zile de eforturi pentru a reveni iar pe drumul cel bun. Aceste câteva zile sunt importante, mai ales pentru moral. Ele reprezintă o „luptă" minut de minut, oră de oră, dar, când cântarul va anunța câteva sute de grame mai puțin, vom căpăta brusc mai mult curaj.

ATENȚIE LA RIGIDITATE ÎN PRIVINȚA RESTRICȚIILOR ALIMENTARE

„Interdicțiile aduc frustrare. Niciun aliment nu trebuie diabolizat. Fiecare trebuie savurat cu plăcere și fără vreun sentiment de vinovăție."

ARIANE GRUMBACH, dietetician

Prea mult control duce la excese. Reechilibrarea trebuie realizată progresiv. Doar supleţea, precum bambusul în bătaia vântului, nu se frânge niciodată. Noţiunea de „totul sau nimic" este un comportament rigid, de o fragilitate periculoasă. Adoptaţi supleţea feminităţii, nu pe aceea a unui militar. Asta nu vă va împiedica să aveţi propriile voastre reguli, „regulile de aur". Dacă sunteţi topiţi după ciocolată, nu vă privaţi de un pătrăţel în fiecare zi. Dar nu mai mult. Să respecţi regulile e bine, să le ai pe ale tale, e şi mai bine. Când vrei să avansezi în viaţă, trebuie să fii fidel alegerilor tale. Şi, pentru asta, secretul este să alegi lucruri care îţi fac... plăcere! De ce să nu vă stabiliţi câteva principii „temporare", pentru o săptămână să spunem, şi să decideţi apoi dacă vreţi să le urmaţi pe termen lung sau nu? Puteţi alterna o săptămână mic dejunuri cu proteine – ouă, un iaurt, o bucată de jambon sau de carne slabă însoţite de un ceai sau o cafea fără zahăr – cu mic dejunul vostru obişnuit şi să vă studiaţi senzaţiile. În orice caz, este excelent ca, din când în când, să rupeţi rutina. Puteţi, de asemenea, să vă oferiţi un „brunch" în weekend – ouă, pâine prăjită, dulceaţă... – şi să vă mulţumiţi cu un mic dejun mai frugal – cafea şi iaurt – în timpul săptămânii. Nu vă costă nimic să faceţi mai multe încercări, până ce veţi găsi formula potrivită. Cu cât perioada în care vă hrăniţi corect va fi mai lungă, cu atât senzaţia de bine ulterioară va deveni o stare naturală şi vă va intra în obişnuinţă. Încetul cu încetul, corpul vostru va învăţa să reţină aceste binefaceri şi, chiar şi după câteva rătăciri, va reveni în mod natural la hrana care îi induce senzaţia de bine. Schimbând doar câteva obiceiuri, veţi putea pierde mai multe kilograme pe nesimţite. Înlocuiţi, de pildă, ouăle ochiuri cu ouăle fierte moi, carnea de porc cu cea de viţel, laptele integral cu lapte degresat, o jumătate de baghetă cu două felii de pâine integrală, două pahare de vin banal cu un pahar de vin bun, vinegreta tradiţională, cu mult ulei, cu un sos cu lămâie şi doar un strop de ulei, peştele prăjit în ulei cu unul preparat la abur...

DERAPAJELE ŞI SUPLEŢEA

„Doar devenind conştienţi de bogăţia noastră interioară, dezvoltând-o, reducem nevoia de a ne umple cu mâncare. Nu împietrindu-ne voinţa. Slăbirea ţine de o metamorfoză, care nu se poate realiza decât atunci când facem ceea ce am decis noi înşine, şi nu un doctor sau cineva din preajma noastră."

DR. APFELDORFER, *Cheia kilogramelor în minus*

În fiecare clipă, putem să ne schimbăm felul de a trăi şi să începem o viaţă nouă. Convingerea că puterea de a ne schimba se află în noi este temelia acestei transformări. De cele mai multe ori ajunge un mic declic pentru a ne repune instinctiv pe roate şi a avea pofta necesară să ne revenim la forma ideală. Nu putem explica de unde se iscă declicul acesta, dar el funcţionează ca prin magie. Alteori disperarea (adesea cauzată de o greutate prea mare sau de o senzaţie de rău) şi impresia că am ajuns la capătul liniei sunt cele care ne determină să acţionăm ca să revenim pe linia de plutire, asemenea înotătorului care, atingând fundul piscinei, loveşte tare cu picioarele pentru a reveni la suprafaţa apei.

De îndată ce vă daţi seama că aveţi kilograme de pierdut, că trebuie să vă asumaţi responsabilitatea pentru propria sănătate, sunteţi pe calea cea bună. Esenţial este să nu lăsaţi pe mâine decizia, ci să începeţi imediat să faceţi ceva, acel ceva care vă va reda încrederea în voi. Şi, dacă găsiţi un mijloc de a pierde în greutate fără suferinţă, veţi avea cu atât mai mult siguranţa că veţi fi capabili să vă atingeţi scopul.

DOUĂ ZILE DE DERAPAJ, DOUĂ ZILE DE RECUPERARE

„Calea disciplinei este cea care duce la libertate."

INAYAT KHAN, Note din *Muzica fluidă*

Să mănânci mai puțin după o serie de excese culinare este modul firesc de a reacționa: orice persoană care are un bun reglaj ponderal și care mănâncă mai mult o zi sau două va mânca mai puțin în ziua sau în zilele următoare. Și se va ușura din nou. Să-ți permiți excese este natural, dar și pentru aceste depășiri de limite trebuie să ai principii. De exemplu: „Două zile de derapaj, două zile de recuperare."

Dacă aveți chef să încălcați regulile din când în când, faceți-o inteligent. Dacă v-ați săturat de ciorba fără grăsime, de ce să nu adăugați în ea un pic de unt sau de parmezan, în loc să dați fuga la borcanul cu dulceață? Dacă vă tentează un croasant (sau doi...), amintiți-vă că unul singur conține mai multă grăsime decât un sfert de baghetă cu unt. Dacă e să cedați, măcar s-o faceți pentru o plăcere care să vă coste mai puțin. Acestea sunt compromisurile care, pe termen lung, fac toată diferența. Schimbați-vă încet, dar sigur, obiceiurile proaste; iubiți-vă. Nu uitați că aveți toată libertatea să vă alegeți mâncarea.

PROPRIILE „REGULI DE AUR"

„Să mănânci bine și corect."
Precept al lui MOLIÈRE

Cum să ne protejăm unica și adevărata noastră comoară: corpul propriu? El este singurul nostru adăpost. Știm realmente ce ne dorim? Avem noi o idee destul de limpede asupra noțiunii de plăcere, ca să ne spunem cu fermitate „Nu, nu vreau asta, pot să aleg să nu mănânc orice și să mă răsfăț doar cu ceea ce îmi face bine"? Sigur că e imperativ să mâncăm cu plăcere, lucruri care ne fac bine, dar pentru asta trebuie să avem propriile noastre principii. Și să le respectăm, indiferent de situație, indiferent dacă suntem singuri sau în doi, în familie sau între

prieteni, în timpul săptămânii sau în week-end, la noi acasă sau în vacanță. Se spune că Jackie Kennedy, femeia cea mai elegantă din lume, avea un principiu pe care nu îl abandona niciodată: un ceai, un suc de portocale și un biscuit fără unt la micul dejun. Deși ocaziile presărate cu mic dejun-uri copioase probabil că apăreau în viața ei la tot pasul...

Să ai propriile tale principii nu înseamnă să trăiești sau să te hrănești în mod rigid. Toate stilurile de mâncare sunt permise și chiar benefice. Putem foarte bine ca într-o zi să mâncăm mâncare italienească (spaghete și chianti), în alta mâncare chinezească (un bol de supă și pachețele de primăvară), în alta mâncare țărănească (pateu, ardei, pâine integrală și un pahar de vin), iar în alta mâncare rafinată (un pic de *foie gras* și șampanie) și așa mai departe. Important e să ne stabilim câteva „reguli de aur" și să ne folosim imaginația și creativitatea pentru ca, orice am mânca și orice am bea, să rămânem în limitele pe care ni le-am fixat. Putem oricând decide, odată pentru totdeauna, că o singură felie de pâine, o jumătate de banană, o linguriță de dulceață și o jumătate de porție de *foie gras* ne sunt de-ajuns.

CÂTEVA SUGESTII DE „REGULI DE AUR"

Stabiliți-vă câteva reguli, dar nu prea multe, altfel riscați să nu le respectați. Alegerea lor trebuie făcută cu grijă!

Iată câteva exemple:

Acasă:

- nu mâncați și nu beți în timp ce gătiți;
- nu mâncați direct din frigider sau din cămară: întotdeauna puneți mâncarea pe o farfurie, într-un bol...
- chiar dacă nu e vorba decât de o gustare, nu mâncați în picioare, ci așezați-vă, pentru a vă bucura cât mai mult;

- începeți întotdeauna mesele cu o supă sau cu o salată;
- la sfârșitul mesei, înainte de a strânge, ambalați imediat ce rămâne, pentru a nu fi tentați să mai mâncați;
- totdeauna să aveți o rezervă strategică în geantă – fructe uscate sau un baton cu proteine, ca să nu cedați tentațiilor de pe stradă.

La restaurant:

- comandați sosurile separat;
- cereți să vi se pună la pachet, dacă v-ați săturat (o practică de altfel curentă în Franța!);
- nu mâncați pâine;
- împărțiți aperitivul, împărțiți desertul.

În fiecare zi a vieții:

- un pahar de apă la trezire și unul la culcare;
- trei mese ușoare;
- cu excepția legumelor, niciodată încă o porție;
- un singur pătrățel de ciocolată (de cea mai bună calitate);
- la două zile de derapaj, două de recuperare;
- să mănânci cu prietenii, din plăcere, și singur, pentru sănătate;
- supe – iarna, salate de crudități – vara;
- nu mai mult de cinci mese la restaurant pe săptămână;
- numai în restaurante de calitate sau te mulțumești cu sandvișurile de acasă.

SINGURUL REGIM ADEVĂRAT CARE EXISTĂ

„Puterea mea de a rezista o pun pe seama obiceiurilor pe care le respect de multă vreme, în fiecare zi a vieții mele, legi simple cu privire la sănătate și la modul de a mânca. Nu mai e vorba de o autocenzură. Legile acestea mi-au intrat în instinct. Mesele regulate sunt un obicei

pe care-l am de atât de multă vreme încât ele nu mai reprezintă nici măcar un subiect de reflecție. Totul se întâmplă natural. Puterea mea de a rezista o pun pe seama bunelor obiceiuri alimentare, pe seama unei atenții constante la regulile de somn, pe seama exercițiului fizic și a bucuriei."

SOLON ROBINSON, *Informații pentru fermieri*, 1869

Contrar principiului societății moderne, care ne împinge fără încetare către un consum din ce în ce mai accelerat, noi, oamenii, avem nevoie de relativ puține lucruri pentru a ne satisface nevoile. Corpului îi trebuie câte puțin din fiecare element; țelul e să descoperim noi înșine de ce avem nevoie în fiecare clipă. Toate persoanele care au urmat regimuri de slăbit „serioase" pot concluziona că, în esență, între ele nu există decât foarte puține diferențe:

- produse de calitate „bio" (asta ar trebui să fie de la sine înțeles);
- puțin zahăr sau deloc;
- două sau trei linguri de ulei de cea mai bună calitate (de măsline, de nuci, de sâmburi de struguri...) pe zi;
- legume și fructe zilnic;
- pește, ouă sau carne slabă de două sau trei ori pe săptămână;
- puțină sare – se înlocuiește cu muștar, mirodenii, ierburi aromatice...;
- mai degrabă pește decât carne, mai degrabă brânză de capră decât de vacă;
- legumele nu se fierb prea mult – altfel vitaminele sunt distruse;
- se mănâncă produse proaspete;
- se evită toxinele (alcoolul, tutunul...);
- se evită grăsimile saturate, care, odată ajunse în organism, arată precum untura topită;

- se mănâncă alimente de sezon;
- se bea apă îndeajuns;
- se face mișcare, se merge pe jos – mușchii ard caloriile;
- se iau cine ușoare – nu se poate digera mâncarea și dormi în același timp;
- micul dejun trebuie să fie îmbelșugat, pentru a mânca mai puțin la prânz;
- se compensează excesele cu una-două zile de dietă;
- interdicțiile sunt interzise – corpul tiranizat se răzbună;
- se evită ronțăitul – cinci ore de pauză între mese;
- se mănâncă încet și se mestecă bine;
- întotdeauna trebuie să te gândești la sănătatea ta când îți alegi mâncarea;
- îți gătești singur mâncarea;
- se doarme la ore regulate și, pe cât posibil, se adoarme înainte de miezul nopții;
- îți faci timp să nu faci nimic;
- eviți stresul și rutina care te determină să mănânci nu de foame, ci din nevoia de a te relaxa;
- râzi, râzi cât mai mult.

Iată, așadar, regimul universal. Ceea ce nu înseamnă că toată lumea trebuie să-l urmeze… El nu e decât un model care, în general, se potrivește majorității. Înainte de toate trebuie să te cunoști, să nu-ți bruschezi organismul și să știi să te detașezi de convenții. Dacă nu putem să mâncăm nimic dimineața, nu trebuie să ne forțăm. Dacă nu ne place peștele și deci nu mâncăm deloc n-o să murim – mii de budiști sunt vegetarieni. Putem compensa lipsa peștelui din dietă cu brânză tofu și fasole uscată – ambele sunt bogate în proteine. Important este să ne simțim bine în corpul nostru și în mintea noastră.

II

CUM SĂ REDUCEM PORȚIILE

1

CONCEPTUL DE PORȚIE:

ADIO CALORII, ADIO CÂNTAR!

PORȚIILE DE IERI ȘI CELE DE AZI

„Două tatami, orezul alb pus la gătit împreună cu un ou pe un reșou mic... o adiere de fericire urca în ea la gândul că putea trăi și cu atât de puțin..."

FUMIKO HAYASHI, *Nori plutitori*

Acum cincizeci de ani, totul era mai mic: tacâmurile, farfuriile, paharele, sandvișurile... Sandvișul englezesc era pe jumătatea celor pe care le găsim azi în Londra – sandvișuri din care curg maioneză și diverse legume, astfel că sunt imposibil de mâncat fără să te murdărești. Pe vremuri, gustarea unui copil era alcătuită dintr-o banană. În zilele noastre, un meniu Big Mac, un sandviș, o porție de budincă, un prânz semipreparat, un baton de ciocolată, o cutie de băutură cu îndulcitori... toate acestea sunt porții considerate normale. Tot ce se prezintă „la bucată" este, în ceea ce ne privește pe cei mai mulți dintre noi, consumat

în întregime. Le delegăm deciziile privind nevoile noastre celor care lucrează în industria alimentară, persoane care nu se preocupă de cantitățile de hrană pe care le poate primi stomacul nostru. Consumăm fără să ne gândim. În sinea noastră, suntem aproape mulțumiți că n-am mâncat decât o singură porție. Dar vi s-a întâmplat ca vreodată să vă gândiți cine a decis asta ? Cine a decretat care este mărimea „normală" a unui biscuit sau a unui croasant? Tot ce încearcă industria alimentară să facă este... profit. Publicitatea, promoțiile, produsele expuse conform celor mai subtile tehnici strategice în raioanele supermarketurilor, toate au menirea să ne determine să consumăm, iar și iar; asta o știm deja. Dar realizăm oare că, în ultimii treizeci de ani, porțiile s-au mărit considerabil, fiind de două sau chiar de cinci ori mai generoase decât cele anterioare? Marketingul cheltuiește milioane de euro ca să ne determine să consumăm tot mai mult. Greg Critser, în lucrarea *Țara Obezilor*, citează următoarele cifre: un cornet de cartofi prăjiți la McDonald's a crescut de la 200 de calorii în 1960, la 320 la sfârșitul anilor 1970, la 450 la mijlocul anilor 1990 și a ajuns la 610 calorii în 2015! Meniurile au urcat amețitor de la 590 de calorii la 1550, porțiile fiind mărite pentru a le da clienților impresia că primesc ceva substanțial pentru banii pe care îi cheltuiesc, în ciuda calităților nutritive foarte modeste ale alimentelor respective.

„MAI MULT LA UN PREȚ MAI MIC"?

Sloganul publicitar „Mai mult la un preț mai mic" îndeamnă consumatorii să mănânce mai mult, tot mai mult. Cu cât pungile de snackuri și alte produse alimentare industriale sunt mai mari, cu atât fabricanții le vând mai scump. Costurile lor în plus sunt foarte mici, în

schimb profiturile sunt foarte mari. Arta lor este de a înțelege cum să facă profit mizând pe satisfacția noastră, propunându-ne cantități sau dimensiuni tot mai mari. Dacă industria alimentară se preocupă azi ceva mai mult de calitatea a ceea ce mâncăm, ea compensează costul acestei calități asigurându-se că vom mânca mai mult. Ne încurajează să cumpărăm cantități din ce în ce mai mari (dimensiunea jumbo a pachetelor de chipsuri, de cereale, de paste, maxicroasantele sau cornurile cu ciocolată, cornetele cu două cupe de înghețată, cartofii de dimensiuni S, M, L de la McDonald's...). Cărucioarele de la supermarketuri sunt din ce în ce mai voluminoase, dimensiunile frigiderelor noastre se conformează și ele, ca și cele ale farfuriilor, paharelor, dulapurilor și... ale posterioarelor noastre.

DIMENSIUNILE UNUI MĂR, ALE UNUI OU, ALE UNUI CARTOF...

Unitățile de măsură pe care ni le propune natura sunt perfecte: un ou, un cartof, un măr... De ce să nu ne acomodăm cu ele și să reducem volumul alimentației? Sigur, e mult mai ușor să mănânci o porție întreagă de pizza decât să păstrezi jumătate pentru mai târziu. Ce să faci cu jumătatea rămasă? În Japonia, e perfect acceptabil să ceri să ți se împacheteze pentru acasă ceea ce nu ai reușit să mănânci la restaurant sau să împarți o pizza cu mai multe persoane – cu condiția ca fiecare să-și comande propria băutură. Când mergi la o ceremonie a ceaiului, care implică și mâncare, întotdeauna iei cu tine o gentuță specială, care conține câteva foi de hârtie de orez, pentru a împacheta ceea ce n-ai mâncat. Când cineva e invitat la prânz sau la cină, gazda îi dă întotdeauna la plecare câteva preparate, împachetate frumos.

ADIO, CALORII!

„Regimul lui Gandhi:
88 grame de germeni de grâu
88 grame de legume rase
88 grame de pastă de migdale dulci
6 lămâi amare
57 grame de miere."
DR SCHROTT, *Informații culinare*

Caloriile le permit mai ales specialiștilor să comunice între ei. De altfel, a văzut cineva vreo persoană cu greutate normală și stabilă care să consulte un tabel de calorii când își alege mâncarea? Chiar și cei mai buni specialiști admit că nu cunosc numărul exact de calorii al fiecărui aliment. În plus, nu suntem șoareci de laborator. Nu trăim în capsule spațiale. Cum să numeri caloriile din alimentele pe care le mănânci la restaurant? Poți să fii sănătos și fără să numeri caloriile, care și-au făcut apariția în cotidianul nostru abia acum cincizeci de ani. E suficient să vizualizăm și să știm câte „porții" ne sunt de ajuns zilnic, din fiecare grupă de alimente, și să ne antrenăm ochiul pentru a măsura ceea ce ingurgităm. Cu cât o porție e mai mare, cu atât are mai multe calorii. E ceva la mintea copiilor! Dacă sunteți supraponderali, nu e nevoie să vă schimbați radical regimul alimentar. E suficient să consumați aceleași alimente, dar reducând cantitățile la jumătate. Dacă în fiecare zi lăsați în farfurie câte puțin din porția de mâncare pregătită, puteți slăbi 10 kilograme într-un singur an. Asemenea mici schimbări cotidiene sunt foarte simple și, conjugate, pot muta munții (de grăsime!) din loc.

PRÂNZUL TIPIC FRANȚUZESC

„Să pleci de la masă cu stomacul plin pe trei sferturi."
Proverb japonez

Dimineața, un croasant sau doi, una sau două tartine cu unt (ori dulceață) și o cafea cu lapte; la prânz, un antreu cu ulei și mezeluri, un fel principal cu carne (în medie, 200 de grame), cartofi, brânză, pâine, câteva pahare cu vin, un desert... Seara, paste, din nou vin, brânză, pâine... Toate astea într-o singură zi și pentru o singură persoană e mult prea mult. În Asia, o asemenea cantitate de mâncare ar hrăni trei persoane.

În ceea ce privește meniul de la cină, e mult prea greu pentru a petrece o noapte liniștită. De altfel, cu cât îl umplem mai mult, cu atât stomacul nostru lucrează mai puțin. Stomacul este un servitor fidel, dar are înclinații spre lene. Persoana care ia zilnic trei mese de tipul celor descrise mai sus se va îmbolnăvi încet, dar sigur.

Trebuie să ne lepădăm de obiceiurile greșite din cultura occidentală și să învățăm să mâncăm mai puțin și mai bine.

Japonezii recurg frecvent la acest vechi dicton pentru a refuza un ultim fel de mâncare: „Trebuie să te ridici de la masă cu stomacul pe trei sferturi plin."

Dar, în societatea occidentală, porțiile mari sunt ca un drog. Or, e firesc: cu cât mănânci mai mult, cu atât foamea îți va crește. În schimb, masa tradițională japoneză este alcătuită din „ichijiru san sai", adică dintr-o supă de miso cu alge, cu fructe de mare... și trei porții mici: una de pește la grătar, una formată din câteva legume (câteodată acompaniate de brânză tofu) și ultima, bolul de orez.

Acestea fiind zise, vestea bună e că, în Franța și în Italia, porțiile mici revin la modă!

SĂ NE MULȚUMIM CU JUMĂTĂȚI DE MĂSURĂ ȘI SĂ LUĂM ÎN CONSIDERARE CEEA CE NE FACE FERICIȚI

„Prea mult din ceva e o lipsă de altceva."
Proverb arab

Noi, occidentalii, nu ne imaginăm dezgustul pe care îl simt, la prima lor vizită în Occident, orientalii care sunt serviți cu un sandviș parizian, cu o porție de spaghete italienești sau cu o salată Cezar. Pentru ei, asemenea porții ar hrăni patru persoane. Să iei mese miniaturale, să consumi porții reduse, ca acelea servite în marile restaurante, este la îndemâna oricui. Și tocmai pentru că aceste porții sunt minime, le savurăm cu atât mai bine, încet, îmbucătură după îmbucătură. Iată o plăcere care te face să uiți de toate celelalte lucruri: de tracasări, stres ori necazuri. Ritmul lent de degustare a acestui minimum necesar ne „umple", ajutându-ne să reînnodăm legătura cu o parte fundamentală din noi înșine – e vorba de acordul dintre trup și spirit, dintre nevoi și dorințe, dintre controlul de sine și seninătatea care decurge din el... Și apoi, cine nu știe că doar prima gură de bere – sau o primă îmbucătură de *mousse* de somon – este cea mai bună? Un restaurant renumit din Tokyo, patronat de o femeie, nu servește decât un meniu, dar particularitatea sa este aceea de a-l alcătui, pentru fiecare client, din douăzeci de feluri diferite reprezentând fiecare dimensiunile... unei singure îmbucături!

SĂ ȘTIM EXACT CE INTRODUCEM ÎN STOMAC

„Trebuie să fii atent la senzația de saturație și să nu mănânci în funcție de dimensiunile farfuriei: cel care a pus mâncarea în ea nu știe neapărat cât de foame ne este în ziua respectivă. Să uităm refrenul din copilărie: *Termină tot din farfurie!*"

ARIANE GRUMBACH, dietetician

Un strop de Camembert, o mică tartină de pâine unsă cu puțin unt, o jumătate de croasant, doi biscuiți... înseamnă puține calorii. Esențial este ca întotdeauna să știi

dinainte ce o să mănânci și să păstrezi în minte numărul total de „porții" necesare pe zi și grupele de alimente pe care poți să le consumi. Înțelegând acest sistem de control, veți putea să renunțați pe vecie la orice „regim" și să vă regăsiți echilibrul alimentar, indiferent unde vă aflați și indiferent de situație – acasă, singuri sau însoțiți, la restaurant, la un bufet... Nu va mai trebui să oscilați, să evaluați raportul dintre rațiune și poftă. Niciodată nu vă veți mai teme că o felie de pâine o să vă îngrășe. Temerile, interdicțiile sunt cele care ne determină să încălcăm regulile. Faptul că nu-ți mai e teamă că te îngrași te poate ajuta să slăbești. Să te simți bine, să ai încredere în tine, să știi ce e bun pentru tine – asta îi permite corpului să reintre în formă și să se elibereze de kilogramele în plus.

SĂ MĂSURĂM PORȚIILE DIN OCHI

„Orice turtă-ți face burtă."

Proverb

Să-ți ții porțiile sub control e o chestiune care are treabă mai mult cu bunul-simț decât cu disciplina. Scopul este să ne reducem progresiv porțiile pe măsură ce trec săptămânile și lunile și pe măsură ce conținutul farfuriilor ni se diversifică.

Ochiul ar trebui să învețe să măsoare „calibrele". Dacă ne cultivăm sensibilitatea gustativă reducând cantitățile, n-o să mai avem impresia că suntem chinuiți de privațiuni. Simplitatea exclude măsurarea fiecărui aliment și calcularea caloriilor – un pătrățel de ciocolată și un măr au același număr de calorii, dar nu și aceleași calități nutritive. Arta simplității înseamnă așadar să știi cu ce cantități trebuie să te hrănești și să măsori, dintr-o singură privire, ce ai în farfurie sau în bol.

Cele mai simple două modalități de a vizualiza porțiile sunt să le măsurăm fie prin raportare la dimensiunile mâinii, fie prin comparație cu dimensiunile unor obiecte cunoscute. Astfel când ne vom lua de mâncare – sau când vom mânca ceea ce ni se servește – vom avea grijă să nu ingurgităm mai mult decât:

- legume verzi: volumul pumnului strâns;
- legume uscate: o minge de golf;
- carne sau pește: un pachet de cărți de joc;
- cereale, paste, orez, cartofi: un săpunel;
- cartofi prăjiți: nu mai mult de zece;
- frișcă, sosuri: o nucă;
- ulei de măsline, unt: un degetar;
- brânzeturi tari, mezeluri: o piesă de domino;
- cremă de brânză: o minge de golf;
- fructe uscate: o minge de golf;
- patiserie: 5 cuburi de zahăr unul peste altul.

Fiecare poate să aleagă alte obiecte la care să se raporteze, obiecte pe care poate să le rețină ușor. De asemenea, trebuie să luăm în considerare densitatea alimentelor. Un covrig are de cinci ori mai multe calorii decât o felie de pâine de aceleași dimensiuni, iar o felie de pâine din făină integrală sau un bol de orez integral sunt mai sănătoase decât omoloagele lor albe. E nevoie de trei portocale pentru un pahar de suc, iar o cutie cu o băutură acidulată conține circa douăsprezece cuburi de zahăr.

CANTITĂȚILE ZILNICE NECESARE ORGANISMULUI

„Dacă m-aș hrăni ca toată lumea, aș fi enormă. Mănânc de toate, dar în cantități foarte mici. La prânz, o salată, un pic de pâine și de brânză îmi sunt de-ajuns. Mulți mă critică

pentru asta, reproșându-mi că nu mă interesează mâncarea, dar eu știu că n-am nevoie de cantități mari și că, în plus, dacă mănânc mult, nu mai am mintea limpede ca să muncesc. Cheia este să-ți cunoști constituția și să te hrănești în funcție de nevoile proprii."

O prietenă din Tokyo

Numai noi înșine suntem în măsură să stabilim *în fiecare zi* de ce avem nevoie. Pentru unii dintre noi, asta înseamnă mult mai puține alimente decât ne imaginăm. Majoritatea nu avem nevoie decât de:

- două sau trei porții de legume (crude sau gătite, inclusiv în supă);
- un fruct sau două, în funcție de dimensiune;
- două sau trei porții de cereale (pâine, orez, cartofi...);
- două sau trei porții de proteine (carne, pește, ouă, brânză tofu, legume uscate, brânză);
- grăsimi cât două nuci (ulei, unt, maioneză... această cantitate poate părea minimă, dar există grăsimi și în deserturi, biscuiți, produse de patiserie, brânză, lapte, carne...);
- un dulce zilnic (facultativ);
- două pahare cu vin (facultativ).

Un mic truc pentru a vizualiza tot ce vom mânca în timpul unei mese: să ne imaginăm că farfuria noastră este un orologiu. De la prânz la ora 6, punem legumele, de la 6 la 9, proteinele, și de la 9 la miezul nopții, alimentele care conțin amidon.

SĂ FACEM DIN PORȚIILE MICI UN MOD DE VIAȚĂ

Când gătiți, gândiți-vă la gustări. Pregătiți dinainte porții mici (vizibil mai mici: jumătate sau o treime dintr-o

porție normală). Congelați alimentele în porții unice (mâncăruri gratinate, supe, preparate la foc mic...). Acestea se vor dezgheța mai rapid și, în plus, fiind puși în fața unor cantități mai mici, vă veți lupta cu mai puține tentații. Congelați miniporțiile „lichide" sub formă de cuburi de gheață (piureul de spanac, sosurile, deserturile...). Pentru cuptor, folosiți ramekin-uri individuale. În ceea ce privește ingredientele rețetelor, lucrați cu jumătate din cantitățile indicate.

La restaurant, împărțiți-vă alimentele în două părți inegale și mâncați-o pe cea mai mică.

Când mâncați „hai-hui" (pe stradă, în gară, în aeroport), nu consumați decât jumătate sau un sfert din sandvișul cumpărat. Dacă nu mâncați singuri, împărțiți cât mai mult mâncarea cu însoțitorii (la restaurant, limitați-vă la o bucată din prăjitura comandată sau optați pentru un fel principal și o salată împărțite la doi). Sau, la fel de nimerit, îndepărtați felia de pâine de deasupra sandvișului ori anumite ingrediente din el (de pildă, grăsimea din jambon). Faceți astfel încât tot ce consumați să fie mai puțin consistent.

Să devii adult înseamnă să ajungi deseori la constatarea că „mai puțin" reprezintă cea mai bună alternativă la „absolut nimic".

DIETA PERFECTĂ

Dimineața

- un iaurt sau müsli + 200 g de lapte degresat sau pâine integrală fără unt.

Prânz

- legume
- 90 g de proteine (carne slabă, pește, chiar și gras, ouă sau brânză tofu) SAU glucide (spaghete, linte, orez, quinoa, tăiețel de soia);
- iaurt sau brânză.

Seara

- ca și pentru prânz, dar într-o versiune mai ușoară, ceea ce înseamnă fără carne.

Pentru această dietă:

- mâncați întotdeauna legumele asociate cu proteine sau glucide (pentru ca acestea din urmă să nu se transforme în grăsime);
- mâncați fructele între mese;
- îmbogățiți salatele, supele, iaurturile etc. cu germeni de grâu (sau de alte cereale), cu drojdie de bere;
- folosiți cât mai des posibil atât ierburi aromatice ale căror virtuți sunt mult subestimate, cât și nuci și fructe uscate.

14 porții de proteine pe săptămână:

- carne: de 3 ori
- pește: de 4 ori
- ouă: de 3 ori
- brânză tofu: de 4 ori

Puteți să tipăriți această listă pe un carton și s-o plastifiați pentru a o avea în geantă permanent... Poate să vă fie utilă când faceți cumpărături sau când nu cinați acasă.

2

BĂUTURILE

BĂUTURILE, ACESTE ALIMENTE ADESEA IGNORATE

La fel ca mâncarea, băutura este consumată în zilele noastre cu prea puțină grijă. Bem în exces și mai mult din obișnuință decât de nevoie. Nu conștientizăm suficient faptul că, exceptând apa, orice băutură este un aliment. Unele băuturi sunt benefice pentru sănătate, iar altele sunt dăunătoare. Oricare ar fi băutura voastră preferată, opriți-vă o clipă pentru a analiza (cu toată onestitatea) ceea ce beți în fiecare zi și consecințele pe termen lung ale acestui obicei.

APA

„Cine știe să deguste nu mai bea niciodată vin, ci gustă secrete."

SALVADOR DALÍ

Bem oare destulă apă? Apa este băutura cea mai sănătoasă și cea mai naturală de pe pământ. După aer, ea este

un element vital pentru om. Niciun nectar, nici chiar cel mai rafinat, nu îi egalează valoarea. Când ne este sete, trebuie să bem apă și numai apă.

Toate celelalte băuturi (ceaiuri, sucuri, alcool...) ar trebui să fie rezervate fie pentru plăcere, fie pentru relaxare, fie pentru concentrare. Apa stă la baza sănătății, mai mult decât alimentele. Un maseur japonez explica odată că, dacă ne simțim picioarele grele, asta se întâmplă pentru că nu bem destulă apă, ea fiind cea care îndepărtează toxinele acumulate în partea inferioară a corpului. Maseurul insista că trebuie să bem în fiecare zi o cantitate de apă egală cu a treizecea parte din greutatea noastră. Ceaiul și cafeaua conțin cofeină și, contrar a ceea ce am putea crede, această substanță consumă apa din corp și o elimină. Când bem alcool, cafea, ceai, trebuie să ne asigurăm că introducem în organism și cel puțin aceeași cantitate de apă. Dacă apa minerală este micul vostru păcat, combinați-o cu apă plată.

DACĂ TOT CONSUMĂM ALCOOL, MĂCAR SĂ-L ALEGEM PE CEL MAI BUN

„Beau singur, fără niciun tovarăș.
Ridicându-mi cupa, închin lunii:
Cu umbra mea, suntem trei.
Dar luna nu știe să bea.
În zadar umbra mă urmează.
Să cinstim totuși umbra și luna:
Bucuria adevărată nu ține decât o primăvară!
Eu cânt și luna își vede de treaba ei,
Eu dansez și umbra mea se zbate.
Treji, ne bucurăm fiecare de celălalt;
Iar beți, mergem fiecare pe drumul lui..."

LI BO, celebru poet chinez, supranumit
„Cel nebun după vin" (701–762)

Să bei inteligent este, se spune, leacul sufletului. Un vin excelent dă vieții rafinament și o tușă de lux, ceea ce se află la antipodul ronțăitului necugetat și fără respect pentru mâncare. Alcoolul ne oferă momente de relaxare, în care putem savura plăcerea de a trăi. Dar, pentru asta, trebuie să-l consumăm cu parcimonie. Să știi să apreciezi, iarna, onctuozitatea unui *egg-nog* (grog cu lapte cremos) este o artă. Așa cum tot o artă este să sorbi cu orele un *scotch* vechi.

ȘAMPANIA

„Șampanie... Eu o beau când sunt fericită și când sunt tristă. Uneori o beau când sunt singură. Când sunt în societate, o consider obligatorie. Cochetez cu ea când nu mi-e foame și o beau până mi se face. Altfel, nu o beau deloc – decât dacă mi-e sete."

LILY BOLLINGER

Să bei șampanie, spunea Dom Perignon, înseamnă să bei stele. Șampania e băutura regilor, vinul iubirii și al izbânzii. Șampania e o stare de spirit. Antidepresivă, bogată în litiu, ea echilibrează dispoziția. E cel mai bun vin pentru sănătate. Nu merge până acolo încât să vindece depresiile nervoase, dar ne ameliorează starea de spirit. Când o bem, ne simțim noi înșine efervescenți și pentru asta ne ajunge un pahar. Șampania îmbunătățește digestia (în special, digerarea grăsimilor) și combate balonarea. Este băutura ideală pentru a face mai ușor digerabilă o masă grea. Este diuretică și ajută la eliminarea excesului de apă; fiind bogată în săruri minerale și în sulf, are proprietăți depurative, detoxifiante și antiinflamatoare. E bună contra reumatismului, a răcelilor și a alergiilor. Să faci o cură de șampanie de o lună (în timpul vacanței, de

exemplu), cu câte un singur pahar băut la fiecare masă, nu te costă mai mult decât alte băuturi pe care le consumăm fără restricții. Atmosfera pe care o creează șampania și pe care nu o egalează niciun alt vin reprezintă esența bucuriei și a dispoziției sărbătorești. Plăcerea vizuală pe care o procură ne împiedică s-o bem prea repede. Așa că, a doua zi, nu trebuie să ne luptăm cu starea de mahmureală. Cu șampania, sărbătorim viața. Marlene Dietrich spunea că șampania transformă toate zilele în duminici. Cine ar putea s-o caracterizeze mai bine?

SĂ CONSUMĂM PUȚIN ALCOOL: O CARAFĂ MICĂ ȘI ADORABILĂ

„Rețeta pentru o viață fericită? Băi calde, coniac vechi, șampanie rece și mazăre proaspătă."

WINSTON CHURCHILL

Alcoolul deshidratează principalele organe și face pielea mai puțin elastică (de aici, riduri, îmbătrânire...). Fața se usucă, iar porii se dilată. În plus, este foarte bogat în calorii și incită la ronțăit alte alimente nu doar inutile, ci chiar nefaste pentru sănătate (biscuiți dulci sau sărați, alune...).

Ca să bem puțin alcool când suntem în societate, trebuie să ne mulțumim să ne înmuiem buzele în pahar. Dacă el rămâne plin, nimeni nu se va grăbi să ni-l umple din nou. Și când suntem acasă, putem urma exemplul bătrânilor japonezi, care au fiecare câte o carafă micuță, pe care și-o umplu o singură dată, înainte sau după cină. Cu ea încheie ziua și se relaxează. Savurarea licorii din carafă reprezintă pentru ei un moment de plăcere pură. O sticlă de vin nu e nici estetică, nici practică și nici nu îndeamnă la sobrietate. În schimb, carafa micuță și adorabilă e plăcută ochiului și se manevrează mai lesnicios. În cel mai rău caz,

putem să turnăm jumătate din litrul de vin pe care tocmai l-am deschis într-o sticluță de 0,5 litri, care se găsește de cumpărat în magazine, iar restul putem să îl păstrăm pentru a doua zi. Astfel, seara n-o să bem decât 35 cl.

SĂ BEM CEAI PENTRU CONCENTRARE

„Văd întreaga natură reprezentată în această nuanță de verde. Când închid ochii, găsesc munții înverziți și apa pură în adâncul inimii. Stând singur într-o liniște totală și bând ceai, simt că toate astea devin parte din mine. Împărțind ceaiul cu alții, și ei devin una cu ceaiul și cu natura."

SOSHITSU XV, Mare maestru al ceaiului din școala Urasenke

O ceașcă bună de ceai, după masă sau între mese, nu reprezintă doar o pauză în ritmul activităților zilnice, ci stimulează sistemul imunitar, favorizează digestia și ne dă bună dispoziție. Gustul ceaiului verde, unul dintre preferatele mele, este atât de pur, de limpede și de înviorător, că trezește în mine tot felul de emoții: pace, seninătate, tinerețe, bucurie de a trăi. Călugărul zen Eisei considera ceaiul verde ca fiind medicamentul cel mai puternic pentru păstrarea sănătății și secretul pentru o viață lungă. Ceaiul verde curăță sângele, previne cancerul (inexistent până de curând în regiunile din Japonia unde se cultivă ceai), reduce colesterolul, scade tensiunea arterială, combate diabetul, întârzie progresul maladiei Alzheimer și se spune că ar fi eficient și în problema alergiilor.

În plus, ceaiul verde a fost mereu băutura preferată a bonzilor și a poeților.

Deși e din ce în ce mai popular, ceaiul este o băutură încă puțin cunoscută în Occident. El înseamnă mult mai

mult decât frunzele acelea strivite și fermentate în proporție de 100% care reprezintă ceaiul roșu – ceaiul englezesc. În Orient, ceaiul este cel mai adesea consumat nefermentat, deci verde, așa cum se întâmplă în Japonia, sau fermentat în proporție de 30–40% – o treime din frunza de ceai e verde, iar restul, adică marginea, e brună, rezultând ceea ce noi numim ceai oolong (China). Aceste ceaiuri sunt excelente pentru sănătate, căci frunzele lor au multe proprietăți care dispar în cazul fermentării complete (vitamina C, zinc, magneziu...). În plus, gustul lor este atât de variat – în funcție de anotimp, de calitate, de tip –, încât sunt savurate nu doar pentru sănătate, ci și ca pe niște vinuri rare. Beneficiilor pentru sănătate li se adaugă plăcerea și o întreagă artă de a trăi bine.

Alegerea unui ceai depinde, bineînțeles, de alimentul care îl însoțește sau care tocmai că nu trebuie să-l însoțească – un oolong foarte bun ar fi iremediabil compromis de orice alt gust prezent în gură! Iubitorii acestui ceai își clătesc gura cu grijă înainte de a lua o înghițitură din minunata licoare.

Un ceai oolong este totuși perfect pentru mâncărurile grase. Iar ceaiul verde merge excelent cu dulciurile – gustul lui amărui îl echilibrează pe cel al zahărului.

Un ceai indian fierbinte, cu lapte și mirodenii, ne încălzește și ne reconfortează. Un lapsang souchong ne pregătește pentru asprimile frigului.

Un ceai de iasomie este cel mai bun companion pentru orele rezervate lecturii.

Singurele ceaiuri lipsite de beneficii sunt cele cărora li s-au adăugat arome de măr, de trandafir, de scorțișoară etc. Ceaiul adevărat e ceaiul care are parfum propriu. Parfumul și gustul ceaiului adevărat pot avea uneori efecte la fel de amețitoare precum anumite produse ilicite! De unde – ca în orice altă situație similară – sfatul de a consuma ceaiul cu măsură...

3

SĂ REDUCEM DIMENSIUNILE VASELOR

„Câțiva prieteni, o sticlă de vin, clipe de relaxare, un colțișor printre flori... n-aș da bucuria asta nici pentru o întreagă lume, prezentă sau viitoare."

HAFIZ

ELOGIUL VARIETĂȚII ȘI FANTEZIEI LA ORA MESEI

Să mănânci puțin și cu voluptate presupune în primul rând să nu te plictisești. Căci lipsa de senzații noi este cea care ne îndeamnă să consumăm mai mult ca să obținem plăcere. Faptul de a rupe monotonia rutinei, de a mânca variat, folosind zilnic vase mici, delicate și estetice, ne ajută să facem din fiecare masă un moment de bucurie și să mâncăm mai puțin. De ce să folosim mereu o veselă tradițională? De ce să nu luăm anumite mese sub formă de „farfurie compusă", de „bol unic" sau de platouri garnisite cu mai multe feluri de mâncare în cantități foarte mici?

Fantezia, imaginația și creativitatea dau șarm existenței. Cei care trăiesc mai bine și mai mult sunt adesea cei cărora le place să trăiască, pur și simplu.

FARFURIA UNICĂ

Azi, în restaurante, e la modă să iei prânzul dintr-o unică farfurie. În principiu, aceasta e o idee minunată de „simplitate", care oferă avantajul unui serviciu rapid și al unei alimentații variate. De ce să nu procedăm la fel, măcar din când în când, și acasă? Mai ales că, în restaurante, salatele acelea „jumbo" (mărime XXL!) sau diversele mezeluri ascund adesea (de conștiința noastră curată) tone de grăsimi. Mai bine să ne mulțumim cu un fel „à la carte", în general mai simplu și mai bine gătit, și să sărim peste antreuri și desert. Putem să ne mulțumim cu o salată, cu o omletă sau cu un desert. Esențialul este să nu ne îndopăm, sub pretextul că e vorba de o singură farfurie. Acasă, aceasta este o soluție excelentă pentru a mânca mai puțin, pentru a ne ține sub control meniul și a avea mai puține vase de spălat!

MASA DINTR-UN BOL

„Acest orez imaculat, fiert după preferințe, pus într-o cutie neagră, care, din clipa în care-i ridici capacul, emană un abur cald și ale cărui boabe strălucesc ca niște perle – nu există nici măcar un singur japonez care, într-un moment al vieții lui, să nu-i simtă generozitatea de neînlocuit."

JUNICHIRO TANIZAKI, *Elogiul umbrei*

Coreenii și chinezii sunt campionii acestui fel de a mânca. Gătesc, dintotdeauna, supe excelente în care solidul și lichidul se împletesc, aducând o hidratare adecvată corpului și asigurând un aport nutrițional complet în ciuda ingredientelor ușoare – anumite supe conțin mai mult de douăzeci de ingrediente. Rețetele de mese complete de luat dintr-un unic bol sunt infinite.

Pentru asta, un bol mare și frumos, de 600 de mililitri, ne e de ajuns. Dacă avem posibilitatea, să apelăm chiar la un bol lăcuit – el ne oferă un maximum de simplitate, de comoditate (fără vase de spălat!), de ecologie, de rafinament și senzualitate. Acest material natural este un minunat transmițător de căldură. În el, alimentele își păstrează ca prin minune temperatura ideală; nu arde la buze și căldura sa este foarte blândă în căușul palmelor; dacă e de calitate excelentă, este incasabil și foarte rezistent, în ciuda imaginii de fragilitate și de prețiozitate (mașina împăratului Japoniei este lăcuită!). Așezat pe masă, nu face zgomot (ah, elogiul liniștii!). Supe, salate sofisticate, orez cu pește și legume... orice se poate mânca dintr-un bol. De altfel, așa se hrănesc și mulți dintre călugării zen. Plus milioane de chinezi (în Asia, când sunt servite, toate alimentele sunt deja tăiate sau tocate sau sunt destul de moi pentru a fi mâncate fără a apela la cele două instrumente barbare și agresive care sunt furculița și cuțitul). Nu există nimic mai splendid decât un bol mare, lăcuit, negru, fără niciun ornament – care are și darul de a pune în evidență culorile alimentelor. Să investim într-un asemenea obiect nu e un lux: el sporește plăcerea actului de a mânca și ne îndeamnă la moderație. Ce diferență între o supă mâncată cu o lingură de metal dintr-o farfurie adâncă și o supă degustată dintr-un bol lăcuit! Gustul celei din urmă devine aproape de zen... Și ce plăcere să-ți duci bolul unde ai chef: pe canapea, pe verandă sau, pur și simplu, pe covor!

MASA LUATĂ DE PE UN PLATOU

În Japonia, la restaurant sau acasă, aproape toate mesele sunt servite pe platouri individuale, lăcuite, în funcție de anotimp, de alimente și de ocazie. Platoul ideal măsoară în jur de 35x25 cm (35 cm corespunzând aproximativ lățimii dintre cele două extremități ale pelvisului).

Iată o idee excelentă pentru a reuni la masă esteticul, simțul practic, fantezia, ludicul, dar și limitele.

Însă niște limite frumoase! Contrar conceptului abstract și vag al unui meniu, în fața ochilor nu avem decât ceea ce urmează să mâncăm și nimic mai mult! Iar apoi vasele de spălat sunt atât de puține! Celălalt avantaj al obiceiului de a servi masa pe un platou este acela că putem să mâncăm ce vrem, în ordinea în care vrem. Faptul de a așeza fiecare bucățică de mâncare pe mai multe farfurii micuțe ne invită atât la a ne concentra asupra fiecărei îmbucături, cât și la a-i oferi organismului o mare varietate de nutrienți. O masă completă poate fi compusă din cel puțin șase ramekin-uri, boluri micuțe, farfurioare sau castronașe – ne putem alcătui o colecție pe parcursul plimbărilor prin magazinele de antichități – și totuși să nu fie greu de digerat. Varietatea estetică a acestor recipiente delicate ne invită la a mânca mai puțin și cu mai multă plăcere. Culori, forme, materiale... toate fanteziile sunt permise și chiar recomandate – estetica japoneză interzice repetițiile. În Japonia, obiceiul este să servești șapte feluri: o supă, un bol de orez, câteva îmbucături de alimente marinate în oțet, legume fierte la foc mic – și câteodată carne –, puțin pește, o îmbucătură de legume cu sos de susan și o alta de legume în saramură – echivalentul brânzei în Franța.

ELOGIUL MĂSURILOR MICI: VESELĂ, MESE, SETURI DE USTENSILE DE BUCĂTĂRIE

Fiecare cu vesela lui

„S-au regăsit apoi față în față, în jurul unui ceai pe care îl împărțiseră în două cești-pereche. Căldura le urca prin degete, trezind nostalgia unui corp pe care-l mângâi."

SETOUCHI JAKUCHO, *Sfârșitul verii*

Fiecare japonez are setul lui personal de vase. Niciunui alt membru al familiei nu i-ar trece prin cap să se folosească de el. La fel cum se întâmplă la noi cu periuța de dinți. Acest set e compus dintr-un bol de orez, unul pentru supă, o ceașcă pentru ceai și bețișoare, totul ales cu scrupulozitate, în funcție de sexul, greutatea, vârsta, gusturile, culorile, materialele, formele, motivele, texturile preferate de fiecare. Însă dimensiunile acestor obiecte sunt selectate și în funcție de cantitățile de mâncare pe care trebuie să le conțină. Astfel, fiecare are limitele fixate de tipul lui de veselă. Bolul unui bărbat în vârstă e mai mic decât cel al unui tânăr de douăzeci de ani. Cel al unei octogenare are culori și grosime mai delicate decât cel al unei tinere. Se folosesc, în egală măsură, dimensiuni, forme și adâncimi specifice pentru fiecare vas de ceramică în funcție de alimentele pe care le va adăposti: un vas lung și îngust pentru peștele la grătar, un platou puțin adânc pentru felurile la cuptor cu sos de soia, un altul, minuscul, pentru cele două sau trei îmbucături de legume în saramură care se mănâncă după orez etc. Pe lângă faptul că mâncarea este săracă în grăsimi, acesta este motivul pentru care japonezii au rareori probleme cu greutatea.

Akiko H., o prietenă foarte rafinată, mi-a spus că a moștenit de la mama ei patru cutii care conțin, fiecare în parte, câte o colecție de mici vase, însoțite de rețete ce le sunt destinate, și asta pentru fiecare anotimp. De exemplu, cea pentru iarnă adăpostește vase din gresie sau lăcuite, în tonuri calde, pentru supele groase și legumele rădăcinoase de sezon; cea pentru vară conține vase din porțelan și sticlă, care, datorită transparenței și desenelor reprezentând valuri sau sălcii în bătaia vântului, aduc o senzație de prospețime, fiind destinate salatelor, jeleurilor și legumelor proaspete... Ce modalitate minunată – prin rafinamentul cotidian și atenția la detalii – de a onora natura, de a marca ritmul anotimpurilor!

Să ne hrănim din vase mici

Cu un pic de imaginație, am putea și noi să adoptăm genul acesta de masă, atunci când mâncăm acasă. Vasele de odinioară erau, în general, mai mici decât cele din ziua azi. De ce să nu folosim farfurioare de desert în locul farfuriilor mari, moderne? Sau boluri liliput, ramekin-uri, platouri minuscule, farfurioare „furate" de la ceștile de cafea ori păhărele de lichior? Cantitatea de alimente pe care ele o pot primi e mult mai potrivită pentru dimensiunile stomacului nostru! Toate sunt recipiente ușor de ținut în mână, delicate, care lasă corpului libertatea de a le ridica la gură, în loc să ne aplecăm peste ele ca să nu ne scape mâncarea. Vesela utilizată azi se află în opoziție cu conceptul de ergonomie. Și, cu cât anii trec, cu atât dimensiunile cresc. Oare din snobism sau pentru că așa e la modă se servește o costiță minusculă de miel, cu trei boabe de mazăre, într-o farfurie care ocupă jumătate de masă? Paharele sunt atât de mari, că pot conține un sfert de litru de vin – doar vinurile de înaltă calitate au nevoie de pahare atât de mari, ca să poată respira. În plus, acest tip de veselă e rece, lipsită de acel sentiment de intimitate și de șarm, e greu de ținut în mână și ocupă mult spațiu; în ea, mâncarea se răcește repede, iar vesela aceasta e dificil de manevrat (de spălat, de așezat în dulap, de luat în mână).

În sfârșit, toate aceste feluri de mâncare servite în cantități mici, în vase înșiruite, dau impresia de abundență, de culoare, de viață. Or, plăcerea estetică ne ajută să ne concentrăm pe fiecare bucățică de mâncare în parte.

Despre vesela cu patină și aparent disparată

Un vechi ceainic din ceramică, aspru pe exterior, neted și lăcuit de esențele ceaiului pe interior, o ceașcă de ceai înnegrită – adevărații amatori de ceai nu curăță niciodată

taninul, căci îi dă ceaiului un gust mai bun –, asemenea obiecte de uz cotidian ne sunt dragi. Ce fericire să le privești, să le atingi și să le folosești, știind că se patinează și devin tot mai frumoase cu fiecare zi! Extrem-orientalii conservă cu grijă această patină, pentru a o transforma într-un ingredient al frumosului. Așteaptă cu răbdare ca un obiect din argint să se oxideze până devine negru. După ei, acest tip de frumusețe invită la meditație pe tema duratei vieții.

Totul ține de cultură și de gust. Acceptând să privim lucrurile din perspectiva unei alte culturi, putem să ne îmbogățim cotidianul.

În țările occidentale s-a socotit mereu că mâncarea trebuie oferită în „servicii" de veselă. Cine ar îndrăzni să-și primească prietenii cu farfurii necoordonate, fisurate sau ciobite de uzură, de trecerea timpului? Pentru japonezi, în schimb, acesta este un semn de bogăție și de rafinament. Obiectele care poartă urmele trecerii timpului, care au fost utilizate multă vreme, având acum culorile aproape șterse, sunt emanația unor adevăruri fundamentale: când sunt în mâinile noastre, ne spun povestea vieții lor, scenele la care au asistat, nenumăratele de feluri de mâncare pe care le-au cunoscut. Ele nu au nici simetria, nici omogenitatea lucrurilor care ne înconjoară în mod obișnuit; rănesc estetica obișnuitului, nu sunt opere de designer. Însă, atingându-le, simțim un soi de detașare față de lumea *high-tech*, conformistă și impersonală. Crăpătura unei cești din porțelan o face diferită de oricare alta, o lingură de lemn veche ne ajută să percepem viața dintr-o perspectivă nouă, diferită, reamintindu-ne că nu e nevoie să ai răspunsuri la toate întrebările, că frumusețea se găsește adesea în detalii și se manifestă și în imperfecțiune. În contact cu astfel de obiecte, mâncarea noastră capătă un cu totul alt sens. Păhărelele, la modă azi, încep în sfârșit să ne facă să înțelegem plăcerea de a folosi vesela într-un alt mod. Amuzați-vă

apelând la cele mai improbabile recipiente, amestecând stilurile, culorile, formele, materialele, pentru a prezenta un fel de mâncare. Ca să mâncăm frumos, bine și sănătos și ca să facem din asta un stil de viață, trebuie să spunem stop monotoniei și plictiselii.

Să mâncăm cu tacâmuri, cu bețișoare sau cu mâna?

Orientalii spun că bețișoarele îți permit să alegi mâncarea cu mai multă precizie decât atunci când folosești o furculiță și că gustul alimentelor se schimbă mai puțin în contact cu lemnul decât cu metalul. În plus, bețișoarele nu ocupă loc și nu fac zgomot. Totuși, în lipsa lor, putem folosi tacâmuri mai mici, precum furculițele de desert. Ele ne îngăduie să degustăm mâncarea, să o savurăm. Ca și cum am avea în farfurie un desert! Și apoi, să bei o supă direct din bol este o plăcere care trebuie reinstaurată printre regulile acelui *savoir vivre* al vieții rafinate. Ceea ce simțim mai întâi este plăcerea căldurii din palme. Buzele adoră, la rândul lor, contactul cu ceramica. În sfârșit, papilele gustative pot primi toată savoarea mâncării în zona cea mai receptivă de pe limbă – fundul lingurii maschează această parte a limbii, făcând mâncarea să ajungă direct în gât, acolo unde nu există receptori gustativi.

Mâncatul cu mâna are aceeași logică. Ce poate fi mai savuros decât un cartof prăjit mâncat așa, direct? Doar pâinea o mâncăm foarte bine cu mâna!

Șarmul unei mese micuțe

Faptul că am amintit de folosirea veselei de dimensiuni reduse ne determină să reconsiderăm și mobilierul. De ce ne umplem casele cu mese enorme? Multe restaurante și braserii servesc grupuri de două sau trei persoane la mese mici. Și oare nu tocmai dimensiunile acestora ne dau

impresia că avem în fața noastră mai multă mâncare? Mesele micuțe creează și o atmosferă sărbătorească, de relaxare. De la o masă cu dimensiuni liliput ne ridicăm mai bine hrăniți, dar și mai ușori decât după un prânz ceremonios luat la o masă mare, plină cu de toate.

În plus, un prânz ori o cină luate în jurul unei mese mici îi apropie pe convivi și îi incită să-și împărtășească gânduri intime ori personale, chiar și atunci când numărul lor e mare. Una dintre mătușile mele de la Paris nu are acasă decât o măsuță. Și totuși nu ezită să înghesuie în jurul ei câte șase-opt persoane, pe care le invită la cine extrem de rafinate și de variate. Senzația de convivialitate care rezultă este foarte caldă. Totul ține de organizare și de folosirea spațiului de care dispunem.

Dacă farfuriile noastre nu au dimensiunile unei plăci de vinil cu 33 de ture, să mănânci pe o măsuță oferă numeroase avantaje și bucurii, cum ar fi aceea de a alege locul unde amplasezi masa astfel încât să te poți delecta cu spectacolul unei ploi diluviene, să iei cina în sufragerie, în fața televizorului, dacă se difuzează un film bun, sau afară, în aer liber, dacă ai norocul să dispui de un balcon ori o grădină și un pic de soare. Există atâtea ambianțe diferite, potrivite pentru a contracara monotonia și pentru a face din fiecare masă o sărbătoare, chiar și fără să ne îndopăm!

III

BUCĂTĂRIA, METODĂ DE ÎNGRIJIRE A CORPULUI ȘI A SUFLETULUI

1

CÂT DE IMPORTANT E SĂ GĂTIM

SĂ NE SIMȚIM VII

„Fericirea nu există acolo unde arta bucătăriei este ignorată."
JEAN-JACQUES CAMBACÉRÈS

Chinezii consideră că doar sălbaticii și barbarii nu gătesc. Orice chinez simte nevoia să gătească pentru a se simți viu și a îmblânzi instinctul natural care stă ascuns în inima omului. Chiar și într-un spațiu minuscul, timpul dedicat bucătăriei reprezintă pentru el dorința de a-și afirma condiția umană. Iar chinezul nu apreciază cu adevărat decât ceea ce gătește el însuși.

Să trăim, să ne hrănim simplu nu înseamnă să ne mulțumim cu un sandviș sau cu o porție de tabouleh cumpărate în grabă, pe drumul de întoarcere de la muncă. Nu înseamnă doar să mestecăm ceva la întâmplare. Gest ancestral înscris în genele noastre, actul de a prepara mâncarea e poate cel mai vechi care ne diferențiază de animale.

Toate aceste produse finite, anonime, manufacturate, ambalate, pe care le putem găti la cuptorul cu microunde

în două minute, ca să le consumăm imediat, nu ne satură, în sensul profund al termenului. Iar felurile de restaurant sau meniurile „à la carte" din bistrouri, cu atât mai puțin.

Să ne pregătim noi înșine hrana este ceva esențial nu numai pentru echilibrul fizic, ci și pentru cel psihic. În afară de a ne regăsi autonomia, de a face cumpărături, de a găti, aici e vorba de a ne face timp ca să trăim, pur și simplu, ca să ne îngrijim de noi înșine și de persoanele apropiate, ca să ne regăsim forțele și reperele, culegând fericirea pe care o avem la îndemână, adică acasă. Oricine poate face dintr-o sarcină nu foarte plăcută o minunată experiență a lui „aici și acum", ca, de exemplu, să cureți mazăre așezat pe covor, stând turcește. Mirosul tecilor de mazăre, culoarea lor verde-proaspăt, plăcerea de a împinge cu unghia fiecare șir de boabe și de a auzi fiecare perlă de mazăre cum se lovește de inoxul castronului, ca niște mici gonguri, iată o imagine a fericirii – cel puțin, pentru mine!

SĂ GĂTIM E UN GEST NATURAL

„Să dai o parte tine este un cadou de o valoare inestimabilă. Ar trebui să faceți asta chiar și când nimeni nu vă privește."

DOGEN, fondator al mișcării zen Soto

Ar trebui ca tot ceea ce facem, să facem întotdeauna cu plăcere, dacă vrem să ne bucurăm de activitățile noastre. Să gătești cu inima și cu mintea, să fii complet absorbit de această activitate poate deveni un soi de liturghie tăcută în care totul este esențial, iar fiecare clipă, perfectă. Apa care fierbe pe foc, aromele care ies din oală, legumele etalate în fața noastră... acest cotidian liniștit este o conjugare de plăceri. Aceste gesturi inconturnabile și milenare ne amintesc că poate asta înseamnă să trăiești. Nici mai mult, nici

mai puțin. În ziua de azi, ne compartimentăm prea mult viețile, considerând, de exemplu, că arta nu înseamnă decât pictură, sculptură, poezie sau muzică. Dar arta poate fi regăsită în fiecare dintre gesturile noastre, inclusiv atunci când frământăm o pâine, căci acest act, în sine, ne hrănește și ne permite să apreciem viața. Ce poate fi mai minunat decât să te ancorezi astfel în realitate, să limitezi superficialitatea unei lumi din ce în ce mai golite de repere și dezumanizate? Din mâinile noastre, cu ajutorul focului, natura devine cu totul altceva. Ne deschidem astfel pentru senzații și gânduri noi. Iată la ce ne poate îndemna gătitul: să ne ridicăm deasupra gândurilor obișnuite, să facem cotidianul etern și divin. Gătitul chiar este o artă care ne invită să ne depășim pe noi înșine! Dacă azi din ce în ce mai puțini oameni gătesc, sub pretext că nu au timp, asta se întâmplă pentru că ei nu-și dau seama că adevăratul sens al vieții le fuge printre degete. Cu un minimum de organizare, gătitul nu este nici o corvoadă, nici o constrângere.

FĂRĂ ARTA BUCĂTĂRIEI NU EXISTĂ SĂNĂTATE

„Fă-i bine corpului tău, pentru ca sufletul să vrea să rămână în el."

Proverb indian

Să gătim înseamnă să avem grijă de sănătatea noastră, preparând ceea ce ne place și ce îi este util organismului. Nu există mâncare mai sănătoasă decât aceea pe care o gătim noi înșine. Mâncarea din comerț conține foarte puține legume și prea multe ingrediente menite exclusiv să ne răsfețe papilele gustative (sosuri, grăsimi, zahăr, parfumuri artificiale...). În plus, conține întotdeauna mai multe grăsimi și mai mult zahăr decât folosim noi, atunci când gătim acasă. O omletă mâncată într-o cafenea are mai mult

ulei decât aceea pe care o pregătim acasă. În plus, ea vine însoțită de cartofi prăjiți, pe care nu i-am comandat, dar pe care îi mâncăm de vreme ce îi plătim! În mod inconștient, considerăm că masa luată în oraș este un moment special, unic, de care trebuie să profităm la maximum; ne dăm voie deci să mâncăm mai mult. Din păcate, aceste momente se transformă în normă, iar kilogramele în plus... la fel.

Principalul scop al hranei este să ne mențină sănătatea, ea reprezintă condiția *sine qua non* a unei vieți echilibrate și armonioase.

CHI-UL HRĂNITOR

„Căldura hranei trece dintr-o mână într-alta."

SANTOKA, poet japonez (1882–1940)

O mână, căldura ei, dragostea ei reprezintă forța, viața. Nu mâna este oare cea care ia durerea, care liniștește inimile, care încălzește sufletele, care transmite mila, care calmează un copil, care consolează, masează, vindecă, iubește, exprimă tot ceea ce cuvintele nu pot spune, ceea ce medicii nu pot vindeca, ceea ce medicamentele nu pot lecui?

Alimentele pregătite de mâna aceasta sunt infuzate cu *chi*, cu această forță vitală atât de dragă orientalilor. Japonezii explică asta prin „forța vieții" transmisă de către mână – palma ar fi locul din corp care posedă cel mai mult din această forță. Datorită ei oamenii de știință observă molecule frumoase în apa dintr-un vas care a fost ținut în mâini cu dragoste și molecule neregulate în vasul de alături, căruia nu i s-a acordat atenție.[1]

[1] A se vedea Dr Masaru Emoto, *Mesajul apei*.

Pâinea frământată cu mâna, spaghetele făcute acasă de mama italiană, biscuiții din cereale africane, buletele de orez japoneze, *quiche lorraine* pregătită cu dragoste de mama... toate acestea ne hrănesc și, în mod bizar, ne satură infinit mai mult decât echivalentele lor din comerț. De ce? Aceste alimente ating direct inima, ne dau căldură și ne fac să ne simțim bine. Iubirea aceasta, *chi*-ul, ne hrănește, ne dă putere, la fel de multă, ba chiar mai multă decât cele mai hrănitoare alimente din lume.

SĂ GĂTIM ȘI SĂ NE RELAXĂM

„Niciun exercițiu de yoga, nicio meditație într-o capelă nu vă vor ridica mai mult moralul decât simplul act de a vă frământa singuri pâinea."

M.F.K. FISCHER, *Arta de a mânca*

Să îmbini utilul cu plăcutul, iată idealul oricărei activități menite să ne relaxeze. Plăcerea lucrurilor simple, făcute acasă, fără grabă, reprezintă tendința unui nou stil de viață încurajat de mișcarea „slow food" (în opoziție cu termenul „fast-food")[1]. Să gătești înseamnă să-ți savurezi momentele de relaxare și sentimentul de bine. Dacă adoptăm această stare de spirit, gătitul devine contrariul unei corvezi. Trăim într-o lume atât de robotizată, atât de tehnologizată, că devenim însetați de lucruri care ne leagă omenește unii de alții, care ne hrănesc sufletele, ne permit

[1] Fondată la Paris, în 1989, mișcarea internațională Slow Food se opune efectelor distrugătoare ale culturii fast-food. Scopul ei este de a conserva bucătăriile regionale, speciile animale și vegetale. Pe aceste teme și împreună cu mai multe asociații din întreaga lume, sunt organizate diverse evenimente: ateliere de degustare de vinuri și mâncăruri, vizite la producători, cine tematice... A se vedea: www.slowfood.fr

să apreciem viața, să trăim în tihnă, să nu ne mai grăbim, să ne deconectăm de exterior și să ne lăsăm spiritul să hoinărească astfel încât să-și descurce caierul gândurilor.

SĂ NE AMUZĂM, SĂ NE JUCĂM DE-A CINA

„Țelul vieții, și anume de a te identifica total cu îndatoririle tale cotidiene, duce la unificarea spiritului cu anotimpurile și cu natura."

SOSHITSU XV, *Ceaiul – ca viață, ceaiul – ca rațiune*

Una dintre marile mele plăceri în viață este să gătesc în cantități mici: să văd cum o mână de linte dansează în oală, să-mi aliniez tocătorul și cuțitul alături de bolurile micuțe înșiruite în ordinea imuabilă conform căreia le umplu mereu cu ingredientele deja pregătite – spălate, tocate –, înainte să trec la etapa următoare, adică fierberea; îmi place să lucrez ca și când aș îndeplini un ritual – încet, metodic, senin.

Mereu ar trebui să facem din actul de a găti un moment de relaxare, o joacă, un gest nesupus constrângerilor, născut nu dintr-un sentiment al datoriei și, cu atât mai puțin, dintr-un calcul precis. Dacă, din pricina timpului limitat, trebuie să luăm în considerare eficiența, cheia este să vedem în această activitate o ocazie de a ne încărca bateriile și de a ne relaxa. Starea de spirit e importantă inclusiv pentru persoanele care locuiesc singure și cărora le repugnă să gătească doar pentru ele. Totuși zece sau cincisprezece minute „cheltuite" pentru a pregăti o mâncare caldă fac toată diferența în ceea ce privește atât sănătatea, cât și moralul.

Turnând apa și apoi punând oala pe foc... sufletele și trupurile noastre fac ceva foarte important! Frumusețea gesturilor zilnice, a acestor gesturi familiare, inconștiente, naturale...

Grația lor poate să întrerupă monotonia cotidianului, poate să ne reconecteze la noi înșine. Și apoi, cu cât vom găti mai mult, cu atât gesturile noastre se vor apropia mai mult de perfecțiune. Le vom face fără să ne mai gândim la ele, cu din ce în ce mai multă ușurință. Ah! Această cultură a gestului, atât de dragă japonezilor, marilor bucătari și artizanilor... nu asta înseamnă cucerirea omului de către om? Dar pentru a ajunge în acest punct, trebuie să parcurgem trei etape, căci să gătești nu înseamnă doar să aprinzi aragazul: înseamnă, mai întâi, să faci cumpărături, apoi să alcătuiești meniul și abia după asta te „întâlnești" cu cuptorul. Nu vă panicați: există un stil nou, „semibucătăria", care ne permite să pregătim o mâncare caldă, delicioasă și sănătoasă doar într-un sfert de oră. Veți găsi câteva rețete de acest tip în ultima parte a cărții.

2

CUMPĂRĂTURILE INTELIGENTE

CĂMINUL ȘI ECONOMIA

„O viață simplificată este eliberată de necesitățile luxului... Să-ți procuri doar hrana necesară pentru sănătate implică incredibil de puțină bătaie de cap."

HEGEL

Cumpărarea ingredientelor alimentare reprezintă baza științei culinare: ca să mâncăm bine, sănătos și dietetic, la noi acasă, trebuie ca, mai întâi, să știm cum să facem cumpărăturile.

În materie de alimentație, calitatea ar trebui să primeze. Desigur, e imposibil să ne hrănim bine dacă mâncăm mâncare ieftină și fără gust, dar să mănânci mâncare puțină și de calitate nu e mai scump decât să consumi în cantități mari produse de proastă calitate sau la un preț suspect de mic. Unul dintre prietenii mei japonezi foarte gourmet – asemenea majorității compatrioților lui! –, care locuiește singur, într-un cartier scump din Paris, îmi spune că mănâncă și bea, fără privațiuni, de circa 180 de euro pe

lună. O altă prietenă, mai frugală, estimează că suma aceasta e prea mare – chiar și luând în considerare prețul băuturilor pe care le comanzi când ieși seara în oraș...

SĂ NU CUMPĂRĂM DECÂT PRODUSE DE SEZON

Cumpărăturile inteligente înseamnă că trebuie să ne alegem alimentele în funcție de perioada lor de randament maxim: atunci, prețul lor este mai scăzut, iar ele au o calitate mai bună. Din acest motiv trebuie ca, odată ce am depozitat toate produsele de bază în dulap, să ne alcătuim meniurile în funcție de ceea ce găsim pe piață, și nu invers!

Vi se par perfecte aceste produse aflate în extrasezon pe care, în snobismul lor, unii rafinați într-ale gastronomiei le introduc în meniul lor? Insipide, apoase, nu le apreciem decât pentru că sunt scumpe. Mazărea este prea tare în aprilie, căpșunile sunt acre în martie. Deci fără produse de extrasezon: și portofelul, și stomacul nostru se vor simți mai bine așa. Este ușor de înțeles: cu cât e mai abundentă livrarea pe piață a unui anume produs, cu atât mai avantajos îi este prețul. Faceți un tur al pieței înainte de a cumpăra orice. Procedați asemenea restaurantelor care oferă „meniul zilei", alcătuindu-l din ce există din belșug pe piață. Optați și voi pentru un „preparat al zilei": nu doar că veți face economii, dar veți trăi în ritmul anotimpurilor, în beneficiul sănătății voastre.

SĂ EVITĂM INCURSIUNILE DESE PRIN MALLURI

„– Am cumpărat chestia asta ieftin, ca să fac economii.
– Și acum suntem mai bogați?"

DAVID LYNCH, extras din filmul *Imperiul Minții*

Dacă vrem să ne hrănim cu mâncăruri preparate în casă, singuri sau acompaniați, trebuie să evităm să ne facem cumpărăturile, mai mult de o dată pe lună, în supermarketuri sau în malluri. Acești giganți ai consumerismului vând ieftin, desigur, dar în cantități prea mari: suntem tentați de prețurile fără concurență, dar, cu excepția cazului în care avem o familie numeroasă de hrănit, vom cheltui banii pe care gândeam că-i vom economisi cumpărând tot felul de produse non-bazice. Dacă ne obișnuim să gătim simplu, cu ingrediente ușor de procurat, dacă avem destule produse de bază acasă (sare, piper, ulei, semințe și pastă de susan, oțet, muștar, ceai, cafea, făină, orez, paste...), ne putem mulțumi să mergem, doar o dată sau de două ori pe săptămână, într-o piață de cartier și la brutărie, pentru alimente proaspete și pentru pâine.

La cumpărăturile din malluri sau supermarketuri, prima regulă este așadar atenția mărită: să nu dăm banii decât pe ceea ce ne e strict necesar. De ce să avem zece feluri de ulei, de muștar și de oțet? Un ulei pentru gătit și unul pentru salată sunt de ajuns. Putem să schimbăm sortimentul atunci când cumpărăm o sticlă nouă.

În plus, prea multe produse de bază fac actul gătitului prea „serios" și complicat, căci consumă mult timp și energie – ca să le scoatem din dulapuri, ca să le punem înapoi la locurile lor, ca să spălăm vasele... Rezultatul e că, mai ales când ne întoarcem obosiți de la serviciu, nu mai apelăm decât la microunde, la mâncarea livrată la domiciliu sau de la pizzeria din colț.

Dacă vrem să mâncăm mai puțin și mai bine acasă, trebuie să încetăm să ne mai umplem dulapurile cu alimente inutile, menite doar să ne concentreze, în ambalajele lor, toată oboseala, toate frustrările, angoasele și stresul în care trăim. Dimpotrivă, trebuie să avem grijă să nu ne lipsească niciodată alimentele „bune", precum pâinea integrală, jambonul, fructele bine coapte – și asta e o artă, să le alegi

și să le lași să se coacă – sau iaurturile onctuoase – încă și mai bine, pe acestea din urmă haideți să le preparăm chiar noi, dacă avem obiceiul să le consumăm zilnic. Una dintre prietenele mele, care mănâncă foarte frugal, mi-a spus că, pentru ea, e aproape o crimă să aducă acasă mai mult decât poate consuma.

Apoi, când mergem la cumpărături, trebuie să avem grijă să citim etichetele: cu cât lista ingredientelor este mai lungă, cu atât sunt mai puțin naturale. În sfârșit, că e vorba despre cutii de conserve, despre condimente sau despre produse proaspete, trebuie să le alegem mereu pe cele mai mici. Să nu luăm porumb la cutie de un kilogram, să nu cumpărăm felii mari de brânză. Fructele și legumele cele mai mici sunt, de obicei, și cele mai gustoase. În plus, tot ce este mic e ușor de transportat (un coș mai ușor pe braț) și de depozitat (ciuperci uscate, condimente hidrofilizate precum usturoiul, șalota, ceapa...). Dacă acestea din urmă sunt proaspete, sunt, desigur, mai bune, dar cine adoptă moda „semibucătăriei" trebuie să facă un compromis între un fel de mâncare pe care îl pregătești într-o oră și o tocană *ratatouille* delicioasă, cu parmezan, care e gata în 10 minute... Ei bine, da, ca „să gătim fără să gătim", trebuie să reflectăm, să prevedem și să acceptăm mici derapaje de la ceea ce numim „marea bucătărie".

CUMPĂRĂTURILE ȘI REGULA CIFREI TREI: „O CEREALĂ, O PROTEINĂ, O LEGUMĂ"

„Cel care a început să trăiască mai simplu pe interior începe să trăiască mai ușor pe exterior!"

ERNEST HEMINGWAY

În această carte este inclusă lista completă a tuturor ingredientelor care ne permit, dacă le avem în acasă, să

ne hrănim sănătos, dietetic și delicios, mergând la piață doar o dată sau de două ori pe săptămână. Dar și la piață trebuie să facem calcule ca să mâncăm variat și sănătos.

Când ne aflăm la cumpărături, tot ce trebuie să facem este să ne gândim la „regula cifrei trei". Dacă avem deja acasă cerealele (orez, quinoa, paste...), trebuie să cumpărăm legume în trei culori diferite: una roșie, una galbenă, una verde. Și în privința proteinelor, tot la trei sortimente diferite trebuie să apelăm (puțin pește, puțină carne, câteva ouă sau un pic de brânză tofu...). Doar fructele pot fi cumpărate în număr de șapte de persoană (pentru o săptămână).

NOI SUNTEM RESPONSABILI PENTRU PLANETĂ

> „Folosim prea multă apă și prea multe alimente. Pierdem prea mult timp pregătind două mese pe zi, când una singură ne-ar ajunge."
>
> THÉODORE MONOD

Când este lângă cuptor, o gospodină poate participa în cel mai eficient mod la rezolvarea problemelor globale și la viitorul planetei! Ei, da!

Dacă toate gospodinele ar decide, de azi pe mâine, să nu mai cumpere carne, imaginați-vă ce suprafață impresionantă ar fi eliberată pentru a cultiva cereale cu care să hrănim întreaga planetă!

Dacă toate gospodinele ar refuza să mai folosească produse industriale, ce s-ar alege de supermaketuri și de camioanele poluante care le aprovizionează?

Dacă toate gospodinele ar decreta odată pentru totdeauna că grăsimile animale sunt niște otrăvuri, ce economii s-ar face în bugetele asigurărilor sociale, evitându-se

astfel și diabetul, colesterolul și toate celelalte boli cauzate de supraconsumul acestor grăsimi?

Dacă toate gospodinele ar refuza să mai folosească zahărul, cum ar supraviețui piața publicitară? (Se spune că, dacă am elimina zahărul din alimentația noastră, întreaga industrie publicitară ar da faliment. Ce produs nu conține zahăr? Maioneza, ketchupul, pâinea industrială, muștarul, sucurile, pastele, pizza, conservele... aproape toate conțin zahăr.)

Dacă toate gospodinele ar găti acasă, cât gunoi ar fi în fiecare dimineață pe trotuar?

Dacă toate aceste întrebări începute cu „dacă" ar deveni realitate, i-am putea anihila ca pe niște muște pe potentații lumii, pe sponsorii războaielor și ai profitului.

În plus, nu e neapărat nevoie să gătim câte două mese pe zi. Putem foarte bine ca seara, când pregătim cina, să ne gândim la porția de omletă, la buchețelul de broccoli și la ceașca de orez care pot reprezenta pachețelul de a doua zi, transportat în *o bento*. Când îți planifici mâncarea, câștigi o grămadă de timp!

Restaurante sau mâncare la pachet... putem să ne descurcăm mai bine și mai ieftin dacă ne pregătim mâncarea acasă. Să ai trei sau patru borcane diferite de miere în dulap poate fi ceva de înțeles dacă ești un mare amator de miere. În acest caz, nu arunci banii pe fereastră (diversitatea este un lucru minunat). Dar, în general, chiar și varietatea trebuie, în ceea ce privește consumul – spre deosebire de imaginație –, să fie practicată cu moderație. O calitate pe care se spune că societatea noastră a uitat-o. De altfel, adesea, tocmai ceea ce este ieftin e mai bun pentru sănătate (sardine, varză, mere, făină integrală, fasole uscată, semințe pentru pus la încolțit...), iar ceea ce este scump e mai puțin sănătos (foie gras, carne...). Produsele care se găsesc de cumpărat în piețele în aer liber (și nu în „super"-market în „super"-cantități) sunt, de asemenea, mai bune pentru

sănătate și pentru portofel. Alimentele care îi convin cel mai mult organismului nostru sunt cele care cresc în regiunea în care trăim. Aglomerația din cărucioarele noastre de cumpărături și din dulapurile de bucătărie ar putea fi astfel evitată! Iar cantitățile de gunoi s-ar reduce și ele! Vorbim din ce în ce mai mult despre „eco-gastronomie". Așadar, să mănânci bine înseamnă, pur și simplu, să mănânci sănătos și ieftin!

3

O BENTO

O MASĂ PE MĂSURĂ

O bento înseamnă gentuța cu mâncare. Corespunde pachetului cu mâncare pe care țăranii de pe vremuri îl luau cu ei la câmp, coșului de picnic al lui Maupassant sau gamelei muncitorului. *O bento* este prânzul pe care îl iau cu ei toți japonezii, fie că este vorba de copiii care pleacă dimineața la școală (în Japonia există foarte puține cantine), de soțul care strânge în mână cu dragoste cutia-surpriză pregătită de soția sa dimineața sau de secretara preocupată de silueta și de bugetul ei. Mamele copiilor de grădiniță se întrec în fantezie estetică și originalitate în prezentarea *o bento*-ului pe care li-l dau pruncilor: unul va reprezenta capul unui ursuleț panda și va conține orez cu alge, altul va adăposti o porție de orez alb în formă de inimă, pe care va fi scris prenumele îngerașului cu semințe de susan negru prăjite cu dragoste – japonezii oferă ce e mai bun celor mai mici dintre ei, știind că gustul se formează până la vârsta de 4 ani – și așa mai departe.

Pentru orice japonez este o plăcere să-și ia *o bento*-ul cu el oriunde s-ar duce (la golf, să viziteze un parc, la muncă, la plajă, la o plimbare pe malul apei). Poate că astfel își regăsește natura originară de nomad, deși acum, în mod inconștient, e dominat de o stare de calm fiindcă știe că are ce să mănânce – omul se simte în siguranță când își transportă hrana – și că e liber să dejuneze singur, unde și când vrea. În plus, poartă cu el și o părticică de „acasă", în batista împăturită în patru, pe care o folosește pe post de față de masă.

PLĂCEREA DE A PREGĂTI UN O BENTO

Toate japonezele adoră să vorbească despre *o bento*. Spre deosebire de pregătirea mesei, alcătuirea unui *o bento* nu reprezintă pentru ele o corvoadă, chiar dacă trebuie să se trezească puțin mai devreme de dimineață. Soțul uneia dintre prietenele mele o tachinează adesea întrebând-o dacă nu cumva se duce la serviciu doar pentru plăcerea de a lua cu ea *o bento*-ul.

Să-ți pregătești un *o bento* înseamnă să ai sentimentul că-ți pregătești bine ziua, că anticipezi plăcerea unei mese „pe măsură" și pe gustul tău. Lac, lemn natural, plastic, cutie etajată, compartimentată, lungă, plată, ovală... în Japonia există de toate felurile. *O bento*-ul pentru cei mici are un volum de 200 ml, cel pentru bărbați are 1 200 ml. Al meu, de exemplu, are 300 ml, adică echivalentul unui grepfrut mărișor.

O bento-ul este o plăcere anticipată care durează toată dimineața. Începe în momentul în care îl pui în geantă (școlarul îl pune în ghiozdan, soțul, în servietă, mai există și cel pe care îl iau cu ele prietenele care pleacă împreună într-o excursie). În cazul copiilor, în special, în *o bento*-ul pe care îl iau cu ei la școală se găsește și *chi*-ul mamei lor,

un simbol de iubire, care le va hrăni inima și stomacul deopotrivă. *O bento*-ul este considerat în același timp și un hobby (o formă de creativitate culinară și estetică), un act de iubire (pentru tine și ai tăi) și un obicei inconturnabil. Dacă, în Occident, te simți vinovat că mănânci un sandviș, că mănânci nesănătos, pe fugă, că nu ai grijă de tine și de sănătatea ta sărind peste mesele „adevărate", *o bento*-ul este, dimpotrivă, o adevărată pauză de respirație pe care ți-o acorzi, în ciuda contextului, cam așa cum e un *5 o'clock tea* pentru englezi.

NUMEROASELE AVANTAJE ALE UNUI O BENTO

- Nu te murdărești de grăsime pe degete: folosești bețișoare sau minifurculițe.
- Nu-ți bați capul cu resturile de mâncare: îți pregătești exact cantitatea de mâncare care corespunde nevoilor tale; *o bento*-ul reprezintă o culme a „măsurii" în materie de gastronomie: totul a fost preparat pentru folosul personal și în funcție de gustul personal, de pofta, cheful ori nevoile tale dietetice. Nici chiar cel mai bun restaurant nu poate oferi așa ceva.
- Nu mai ai ambalaje de aruncat la gunoi: *o bento*-ul este ecologic – nimic nu se aruncă, nimic nu se pierde. Adesea, japonezii păstrează mâncarea rămasă de la cină pentru *o bento*-ul de a doua zi.
- Ai toate avantajele unei mese complete, echilibrate.
- Nu mai faci cheltuieli inutile: frugalitatea unei anume arte de a trăi sănătos, preconizată din tipuri străvechi de filozofia zen.
- Porți cu tine un surplus de *chi* și o dovadă de iubire față de tine însuți și de ceilalți: mâncarea infuzată cu *chi*-ul persoanei iubite este mai hrănitoare, deși e oferită în cantități foarte mici.

- Ai parte de o plăcere estetică.
- Câştigi timp: nu mai stai la coadă într-o cantină sau la restaurant.
- Te bucuri de latura practică a unei mese la pachet, compactă şi ergonomică.
- Stabileşti o legătură cu trecutul şi cu tradiţiile.
- Îţi păzeşti silueta: cea mai mare parte a japonezelor care îşi pregătesc zilnic un *o bento* sunt slabe.

ARTA DE A PREGĂTI UN O BENTO

Nu contează ce recipient folosim, important e ca el să fie ermetic. Pacheţelul legat frumos într-o batistă şi aranjat cu gust va fi demn de a fi numit „o bento".

Un *o bento* perfect trebuie să fie alcătuit, cel puţin teoretic, din cinci culori (frumuseţea vizuală este foarte importantă, aproape la fel de importantă precum gustul), cinci gusturi (sărat, dulce, amar, acid, acru), cinci ingrediente (cereale, leguminoase, legume, fructe, proteine) şi cinci moduri de preparare (fiert, crud, la cuptor, fript, marinat, sotat). Asta pentru a satisface... cele cinci simţuri. Dar, în realitate, să pregăteşti un *o bento* este mult mai simplu decât pare. În esenţă, trebuie să integrezi cât mai multe ingrediente diferite, în cantităţi minuscule. Japonezii congelează adesea, pentru *o bento,* mici porţii de varză de Bruxelles cu peşte prăjit, cubuleţe de spanac sau de ciuperci, câteva bulete de carne şi legume uscate cu curry (un „cub de spanac" se va dezgheţa după ce va sta lângă orezul fierbinte circa trei ore)... Îşi dedică de obicei câteva ore, în weekend, pentru a pregăti toate astea. Calculând şi numărul membrilor de familie, la sfârşitul anului economiile astfel făcute nu vor fi neglijabile.

O bento este probabil una dintre formele cele mai practice ale credinţei zen, o formă populară, accesibilă oricui: să prevezi totul, să devii stăpânul propriei vieţi, fără să mai depinzi de alţii, să nu cheltuieşti inutil şi să ai grijă de sănătatea ta, trăind cu artă.

La finalul cărţii veţi găsi idei de reţete pentru *o bento,* reţete de pus în practică folosind ingrediente uşor de procurat sau ceea ce v-a rămas de la cina din ajun. Jumătate de rulou de vită, o roşie micuţă, o îmbucătură de pateu, un castravete... orice poate să intre în alcătuirea unui *o bento.* Singurele alimente de evitat sunt cele prea lichide: atenţie la căptuşeala poşetei!

4

CUM SĂ NE ALCĂTUIM MENIUL

MENIURI CONCEPUTE „DUPĂ GUST"

„Să-ți alcătuiești bine meniul este ceva mai serios decât se crede în general. E de preferat să nu faci asta decât după o matură reflecție. Meniul trebuie să fie enunțat clar, să fie ușor de înțeles, să fie combinat într-un mod cu adevărat practic, să nu prezinte nicio asociere de feluri disparate. Într-un cuvânt, trebuie ca meniul să dea, prin alcătuirea sa, o idee exactă despre valoarea cinei."

Citat găsit într-o carte foarte veche:
Cum să economisești fără privațiuni

Nutriționiștii insistă pe elaborarea unor mese echilibrate, cu reguli dietetice cotidiene. Dacă mâncăm variat și în cantități mici, nu avem nevoie să bifăm căsuțe cu „da" sau „nu" ca să ne dăm seama că am respectat echilibrul alimentar. O masă de calitate înseamnă să te hrănești cu bunătăți pe care le deguști încet și cu plăcere. Dimensiunea reală a vieții se descoperă cultivând ceea ce este esențial și abandonând ceea ce nu este. Să adopți

un stil de a te hrăni complet, practicând, în același timp, un soi de economie elegantă și grațioasă, înseamnă să faci din viața ta o succesiune de momente simple, trăite din plin.

Știința alcătuirii un meniu stă la baza alimentației sănătoase și a echilibrului vieții și nu trebuie să fii un geniu într-ale gastronomiei ca să pregătești în fiecare zi mese echilibrate. E suficient să urmăm câteva reguli de bun-simț și să fim dotatați cu cele necesare. Dacă ronțăitul, semipreparatele, alimentele congelate sau „prostiile" cumpărate de prin oraș ne-au intrat în obicei, atunci mesele sănătoase, gătite de noi înșine, concepute în mod echilibrat în beneficiul sănătății noastre, vor avea un impact și mai mare asupra moralului și a psihicului nostru.

SĂ IMAGINĂM MENIURI ÎN FIECARE ZI: O SARCINĂ PREA GREA PENTRU MENTALUL NOSTRU?

„O operațiune realizată de două sau de trei ori pe zi și al cărei rol este să ne alimenteze viața merită cu siguranță toată atenția noastră."

MARGUERITE YOURCENAR, *Memoriile lui Hadrian*

Una dintre cele mai sâcâitoare probleme cu care se confruntă orice gospodină e să știe ce va face de mâncare. Toți cei care nu și-au stabilit, odată pentru totdeauna, propriul stil de a se hrăni, își vor face griji în privința asta până în ultima zi a vieții lor. Să te gândești la ce o să mănânci de două ori pe zi, în medie, vreme de cincizeci de ani, înseamnă să-ți pui de 36 500 de ori aceeași întrebare. Ieși mai câștigat dacă îți stabilești un program (pe care îl poți schimba oricând vrei), un plan referitor la cum să-ți alcătuiești meniul, cu reguli simple și dietetice.

TOTDEAUNA SĂ PRIMEZE REGULA CIFREI TREI: „O CEREALĂ, O PROTEINĂ, O LEGUMĂ“

„Omul este cel dintâi artizan al fericirii sale, dar și al nefericirii sale."

CARDINALUL ELCHINGER

Un bol de orez, un pește mic, un nap... „Regula cifrei trei", pentru a ne alcătui meniul, ca și pentru a face cumpărături, este foarte simplă și declinabilă la infinit. Ea presupune, pentru a ne asigura un echilibru în calculele dietetice, să ne alcătuim automat meniul din aceste trei tipuri de alimente – o cereală, o proteină, o legumă – însoțite de diverse arome și condimente (ulei, nuci, fructe uscate, ierburi aromatice, măsline). Atâtea boli cauzate de o alimentație necugetată ar putea fi evitate stabilindu-ne, pur și simplu, asemenea reguli! Acestea fiind spuse, nu trebuie să facem o fixație din obligația de a mânca absolut „echilibrat" în fiecare zi. Aici este vorba despre o altă constrângere. Organismul nostru folosește alimentele ingurgitate de noi timp de mai multe zile, iar, la nevoie, le depozitează – în particular în ficat, pentru vitamine și minerale. Nu putem ingurgita într-o singură zi tot ce-i este necesar organismului nostru!

Variante de cereale:

Orez, quinoa, bulgur, paste, pâine, legume uscate (linte roșie și verde, năut)

Variante de proteine:

Brânză, ouă, carne, pește, brânză tofu, legume uscate precum lintea galbenă și verde, fasolea „Flagrano" (considerate deopotrivă cereale și proteine)...

Variante de legume:

Legume cu frunze, rădăcini, tuberculi...

Variante de fructe:

Numai fructele ar trebui consumate separat de mesele principale, pentru a ne asigura o bună asimilare a enzimelor pe care le conțin – fructele roșii, precum căpșunile și coacăzele, ca și fructele coapte pot fi consumate împreună cu alte tipuri de alimente.

SĂ NU UITĂM CĂ BEREA E UN FECULENT...

La Beijing, când mergi într-un restaurant și-ți dai comanda, mai întâi trebuie să alegi între bere – considerată acolo ca având aceeași valoare nutritivă ca oricare altă cereală, de vreme ce e făcută din hamei –, orez sau niște mici ravioli la cuptor – numiți *gyoza* și care sunt făcuți din făină de grâu. Abia apoi poți să alegi din meniu tot soiul de feluri complementare, de mici dimensiuni, mai curând niște aperitive minuscule.

VARIETATE, ORIGINALITATE ȘI IERBURI AROMATICE

Cu cât mâncăm mai puțin, cu atât mai mult ne permitem să pregătim mese variate. Nu trebuie să fii Einstein pentru a acompania un fel de mâncare mediteraneean cu o pâine cu măsline, o pâine cu nuci cu o brânză cremoasă sau un platou cu fructe de mare cu o pâine de secară. Plus că fiecare fel de mâncare înseamnă asocierea bine gândită a diferite ingrediente, care dau șarm și caracter unei mese. Putem foarte bine să pregătim o cină foarte simplă, dar sublimă, oferindu-ne o feliuță de foie gras, o salată creață, niște pâine prăjită și un pahat cu bordeaux; sau, la fel de bine, o minipizza făcută în casă – pizza adevărată nu e făcută decât din aluat, câteva roșii și un strop de brânză – însoțită de o cupă cu șampanie. De ce nu? Totul este să

alăturăm plăcerea, simplitatea și originalitatea, pentru a ieși din rutina convențională și plicticoasă a eternului meniu „un aperitiv, un fel principal, o salată, brânză și un desert". Dacă am pus brânză Roquefort pe andive, nu avem nevoie să mai mâncăm Roquefort și la sfârșitul mesei. Putem foarte bine să păstrăm desertul ca rezervă și să îl mâncăm, dacă vrem, seara sau la micul dejun.

Un alt secret este să avem întotdeauna în casă cel puțin patru sau cinci feluri de plante aromatice. O omletă cu frunze de arpagic, o ciorbă cu fenicul, un sos cu pătrunjel, o salată cu busuioc... Dacă putem, de ce să nu le cultivăm într-un ghiveci, pe balcon sau pe pervazul ferestrei?

SĂ DEVENIM UNA CU ANOTIMPURILE ȘI CU NATURA

„Prima zi din an
În bătrânul ceainic
Apa cu gust de floare."
CHANTAL PERESAN-ROUDIL, haiku

Almanahul gurmanzilor, de Grimod de La Reynière, publicat între 1803 și 1812, prezenta un „calendar nutritiv", detaliat pe luni, cu resursele culinare disponibile în funcție de anotimp. Acest calendar mai conținea și un „itinerar nutritiv": plimbarea unui gourmet prin diversele cartiere ale Parisului. Și noi ar trebui să ne planificăm nu doar mesele, ci tot ceea ce se asociază cu anotimpurile. Picnicuri și salate generoase, din mai multe legume, pentru vară, o incursiune pentru cules de hribi pe parcursul toamnei, castane coapte și fructe de mare pentru perioada iernii, păpădii proaspete și fragede la izbucnirea primăverii... E păcat să nu punem în valoare farmecul fiecărui anotimp, să nu luăm de la el tot ce are mai bun, fie și numai o dată pe anotimp, pentru a-i marca trecerea...

Apatia gastronomică duce la o alimentație nesănătoasă, la plictiseală în viața de zi cu zi și la boală. Poate chiar să ne blocheze în anumite stări emoționale și să ne priveze organismul de nutrienți indispensabili. De ce să nu aducem la ordinea zilei și anumite tradiții religioase? Cele mai multe dintre ele aveau drept scop să ne regleze poftele, să ne ajute să nu cheltuim nesăbuit și să prevenim bolile: de pildă, să terminăm de mâncat luni ceea ce ne-a rămas de la masa copioasă de duminică, să mâncăm mai puțin vinerea și în postul de Paște, să ținem ramadanul sau chiar posturi regulate, așa cum procedează indienii – toți postesc în anumite perioade din an, în funcție de apartenența religioasă – care pot ajunge să postească până la 120 de zile pe an!

Toate aceste vechi obiceiuri sunt atât de simple și de... raționale! În plus, faptul de a ne stabili anumite feluri de mâncare pentru anumite zile ne ajută să nu ne mai batem capul gândindu-ne ce să mai mâncăm. De-a lungul anotimpurilor, în afara zilelor de sărbătoare și de tradiții religioase, există destule zile „libere", astfel încât să ne putem asigura o alimentație variată. Respectând natura și respectând ritualurile religioase, ne putem organiza niște mese de poveste. Povești care ne hrănesc dincolo de cuvinte.

5

O BUCĂTĂRIE FUNCȚIONALĂ

AVANTAJELE UNUI SPAȚIU MIC

„Căutați întotdeauna să vă onorați zeul, chiar și prin actele cele mai anodine ale vieții cotidiene. Astfel, să dai cu mătura, să faci o baie sau să gătești sunt tot atâtea ocazii pentru a-ți exprima respectul și devotamentul față de zeul tău, care poate fi... tu însuți!"

ITSUO TSUDA, *Dialogul tăcerii*

Ca să ai chef să gătești, chiar și lucruri simple, trebuie să ai o bucătărie practică, agreabilă, funcțională, în care să te simți bine. Această bucătărie, loc de cult al efemerului, laborator al plăcerilor, nu are nevoie să fie nici prea mare, nici prea sofisticată. Pare chiar că astăzi, în mod ironic, cu cât bucătăriile sunt mai dotate, cu atât femeile gătesc mai puțin. Și totuși, acesta este locul unde se găsește inima căminului – căldura sa, la propriu, dar și figurat – locul în care se desfășoară activitatea noastră cea mai importantă: aceea de a pregăti ceea ce ne ține în viață.

O bucătărie cu adevărat „dotată" nu este o bucătărie cu gadgeturi de ultimă generație, cu grămezi de oale și un set de douăsprezece cuțite. Este un loc în care gătești zi de zi, indiferent în ce toane ești. Și, în ciuda a ceea ce se crede în general, cu cât o bucătărie este mai mică, cu atât este mai funcțională. Să nu ai de făcut decât câteva mișcări pentru a ajunge de la aragaz la chiuvetă, de la frigider la masă, este ideal. Unul sau doi metri pătrați pentru a-ți face treaba în jurul unui ansamblu de bucătărie în formă de „U" sunt de-ajuns. Dacă unii preferă bucătăriile deschise spre sufragerie, alții, ca mine, nu vor ca, în timpul mesei, să miroasă peștele prăjit și nici să vadă oalele de pe foc. Să gătești e una, să iei masa e alta. Fiecare activitate la timpul și la... locul ei.

ORGANIZAREA ÎN JURUL CUPTORULUI

Organizarea bucătăriei este ABC-ul unei pregătiri zilnice a mâncării fără stres sau efort suplimentar. Nu atât gătitul presupune efort, cât să facem cumpărăturile, să pregătim și să spălăm legumele, să curățăm masa de lucru, hota, podeaua, ustensilele, să spălăm vasele, să depozităm alimentele... Încă o dată, mai puține farfurii, cratițe, oale ne fac viața mai ușoară. Dacă mâncăm porții mici, vom câștiga spațiu folosind doar... oale mici, tigăi mici, castroane mici. Cu cât mâncăm mai natural, cu atât vom avea mai puțină nevoie să depozităm tot felul de sosuri, de alimente congelate, de cutii de conserve, de pungi cu făină etc. Și cu atât vom găti mai mult! (a se vedea lista materialelor pentru bucătărie, p. 148)

ORDONAȚI PE CATEGORII: COȘULEȚUL

Eu am acasă un coșuleț din bambus în care am pus mici fiole, de dimensiunile sticluțelor de ulei și oțet de altădată,

cu tot ce folosesc zilnic la gătit: ulei, oțet, sare, piper, sos de soia, muștar, ghimbir, usturoi... Nu numai că-mi face plăcere să manevrez aceste obiecte, dar ele mă ajută și să folosesc cu măsură conținutul lor. Să torni ulei dintr-o sticluță cu cioc înseamnă că nu mai trebuie să deschizi și să închizi dulapul, iar efortul făcut de mână e mai mic. Unii oameni își lasă uleiul, oțetul, borcănelele cu condimente în permanență pe masa de lucru, dar recipientele devin repede lipicioase și deranjează atât la atingere, cât și vizual. Având totul într-un coșuleț, nu mai riscăm să ardem omleta pe aragaz cât căutăm sarea sau piperul. Dacă sunteți împătimiți ai condimentelor, vă mai puteți organiza un coșuleț în care să vă adăpostiți aceste comori. Faptul de a ne ordona lucrurile ne ajută, în plus, să nu cumpărăm cantități mari de produse, care-și pierd repede savoarea și prospețimea. Câteva grame de cardamom sau de curcuma sunt de ajuns pentru a vă parfuma mâncarea, iar un pliculeț vă va ajunge mai mult de o lună. Odată ce am terminat de gătit, eu îmi pun coșulețul la locul lui. Cumpăr, în general, sticle mici, cu cel mai bun ulei și cel mai bun oțet, și am abandonat de mult ideea că trebuie să am neapărat câte trei sortimente din fiecare. De asemenea, prefer să cumpăr legume de sezon. În ceea ce privește sosurile, cu excepția maionezei (care se păstrează mai bine în tub și sub forma asta se poate combina după poftă: cu lapte, icre de morun, ketchup, ierburi aromatice, lămâie...), toate le prepar cu mâna mea, modificând compoziția după cum am chef.

USTENSILELE DE BUCĂTĂRIE GRUPATE PE „FUNCȚIUNI"

Un cuțit trebuie să-și aibă locul lângă tocător și lângă câteva recipiente mici, din aluminiu, în care să punem legumele care vor fi gătite, carnea pe care o macerăm, cojile... Lângă castroanele pentru amestecat trebuie să

existe și o ministrecurătoare. Toate ustensilele acestea ar trebui să se afle cât mai aproape de chiuvetă. Astfel de detalii ne ajută să economisim energie și timp! Vom experimenta o nouă plăcere, aceea de a ne „juca". Prietenele mele japoneze m-au învățat o mulțime de mici automatisme pe care ele le consideră naturale: să împarți tocătorul în două jumătăți, una pentru legume, alta pentru carne, ca să nu se amestece mirosurile, sau să cureți peștele pe o bucată de folie alimentară, apoi să învelești resturile în hârtie de ziar și să le pui într-o pungă de plastic, pentru ca mirosul să nu se răspândească, iar coșul de gunoi să nu se murdărească. Toate aceste mici detalii, toate tehnicile deprinse de la profesioniști mă fac să-mi placă să stau în micuța mea bucătărie, în care, pentru mine, a lucra ordonat și metodic este un ritual sacru. Starea de bine pe care o încerc în acest loc rezultă dintr-o impresie profundă: fiecare obiect ocupă exact locul care îi este destinat, fiecare obiect este adaptat nevoilor mele. Tigaia de 20 cm îmi ajunge să gătesc pentru două sau mai multe persoane, căci fiecare fel de mâncare este preparat în cantități mici. Faptul că e atât de ușoară, așa cum e și oala, mă face s-o folosesc ca atunci când eram mică și mă jucam de-a bucătăria. Niciodată nu mi-a făcut atâta plăcere să gătesc ca după ce am aflat acest secret: totul trebuie să aibă dimensiuni mai mici.

FRIGIDERUL

Pe măsură ce ne „modernizăm", dimensiunile frigiderelor noastre cresc. Ca și cum am avea nevoie să păstrăm în ele alimente pentru un regiment întreg! Dacă însă cumpărăm produse proaspete o dată la trei zile, un frigider mic ne este de-ajuns. De altfel, există destule alimente care se păstrează foarte bine în dulap și pe care noi le punem – Dumnezeu știe de ce! – în frigider (muștarul, maioneza,

ouăle...). Asigurați-vă așadar că dimensiunile următorului vostru frigider nu le vor depăși pe cele ale nevoilor voastre. În plus, un frigider mare consumă multă energie și degajă mai multă căldură decât unul mic, cu excepția cazului în care acesta din urmă este plin. În sfârșit, când frigiderul e prea mare, e ușor să uiți de mâncarea din el. O chinezoaică, maestru bucătar, spunea o dată la televizor că ar trebui să ne golim de tot frigiderele (așa cum se întâmplă și cu intestinele noastre) la fiecare trei sau patru zile, înaintea următoarei incursiuni la piață. Pentru chinezi, să mănânci înseamnă, în primul rând, să-ți procuri produse cât mai proaspete. Și să nu cheltuiești inutil.

PROSOAPE DE BUCĂTĂRIE IMACULATE

„– Ți-ai terminat orezul?
– Da.
– Atunci spală-ți bolul."
Învățătura unui maestru zen către elevul său

Perioadele în care am stat în temple zen m-au făcut să deprind ceea ce unii vor considera că e o manie: curățenia prosoapelor de bucătărie. Adesea disprețuite, aceste obiecte nefericite stau aruncate peste tot prin bucătărie, dând impresia de dezordine și de murdărie. În schimb, pentru japonezi, curățenia acestor obiecte reprezintă o a doua natură, căci au o pasiune pentru prosoape, șervete, tot ce e folosit la spălat, la șters și la îndepărtarea prafului. Secretul este și în acest caz să avem prosoape mici, nu mai mari decât o batistă de buzunar, umede și împăturite, pe care să sprijinim lama cuțitului între două utilizări, cu care să ștergem vesela pe măsură ce o spălăm, cu care să protejăm de praf un recipient... La modul ideal, prosoapele de bucătărie ar trebui să fie din bumbac alb, pentru un plus de curățenie. Cele mai bune sunt șervetele

care absorb perfect lichidele (le putem confecționa chiar noi, dintr-o bucată de tifon de bumbac pliată în două). În fiecare seară, ele trebuie puse la înmuiat cu câteva picături de detergent de vase, într-un castron de inox sau în chiuvetă, și lăsate acolo până a doua zi dimineață. Atunci se întind la uscat pentru ca seara să le găsim gata pentru a fi refolosite! Pentru o japoneză, să speli prosoapele de bucătărie împreună cu lenjeria de corp este ceva de neconceput; ca să nu mai pomenim de timpul pierdut cu călcatul și împăturitul lor!

VASELE TREBUIE SPĂLATE, IAR OALELE PREȚUITE

„Zgomotul făcut de o femeie
Care curăță o oală
Se îngână cu cel făcut de greier."
RYOKAN, haiku

Dacă spălăm vasele pe măsură ce gătim, ar trebui să avem o bucătărie impecabilă în clipa în care mâncarea e pe foc și, ulterior, când ne așezăm la masă. Când spălăm vasele, să le acordăm atenție: să le prețuim frumusețea, precizia și felul în care sunt confecționate. Trebuie să le curățăm cu grijă și să le tratăm „ca pe ochii din cap", după cum ne învață budismul zen. Ustensilele de calitate ne ajută să pregătim mese plăcute, memorabile și... sacre. Sarcinile domestice vor fi probabil reevaluate în ziua în care vom înțelege importanța pe care ele o au pentru echilibrul nostru fizic și psihic. Acest gen de detalii practice oferă soluții concrete pentru problemele vieții, pentru golul pe care îl putem resimți în existența noastră. E totuși atât de simplu să ne facem viața mai frumoasă, mai bogată și mai spumoasă! De pildă, o bucătărie ordonată îți induce o senzație de armonie. Nu mă refer aici la o disciplină militară, ci la faptul de a trăi, pur și simplu, în ordine...

practicând-o. Așezând ustensilele pentru gătit într-un colț și pe cele pentru servit mâncarea în altul, adunând la un loc lucrurile cu care vom decora masa (față de masă, farfurii, lumânări, șervețele, tacâmuri, suport de cuțite sau de bețișoare...), pe scurt, faptul de a fi pregătiți și organizați ne permite să ne dedicăm activităților gospodărești ca unor activăți nobile. Să fiu atentă la diferitele materiale, precum o cratiță veche, neagră, de catran, care a fost folosită decenii de-a rândul, antiaderentă pentru că e natural uleioasă – o cratiță de fontă nu se spală niciodată, ci se usucă pur și simplu, mai puțin când ai gătit în ea pește –, pusă alături de un șervet alb, imaculat și minuțios împăturit, pe care se sprijină lama argintie și strălucitoare a unui cuțit perfect ascuțit, toate astea reprezintă pentru mine o veritabilă compoziție artistică, un tablou care mă liniștește, mă relaxează și mă emoționează. Obiecte care, fiecare în parte, îmi amintesc de artizanul care le-a fabricat, de numeroasele mâncăruri la reușita cărora au contribuit, de modul în care m-au servit asemenea unor prieteni fideli și tăcuți. Obiectele acestea sunt chiar prietenii mei. Și, cu cât sunt mai vechi, cu atât le iubesc mai mult.

CE SĂ FACEM CU OBIECTELE PREA VOLUMINOASE?

Chiar dacă sunteți trei, patru sau mai multe persoane care locuiți în aceeași casă, chiar dacă primiți frecvent musafiri, nu aveți nevoie de o armată de ustensile. Multe feluri de mâncare se pot prepara în oale și cratițe mici. În plus, o salatieră mare și un platou pentru *quiche* vă sunt de ajuns. Trebuie să știi să te adaptezi la circumstanțele vieții care – în mod clar – este în continuă schimbare. Nu păstrați decât obiectele care vă sunt la îndemână, pe care vă face plăcere să le atingeți, să le îngrijiți, care vi se par adorabile și, mai ales, pe care le FOLOSIȚI.

6

LA CUPTOARE, FIȚI GATA, START!

SEMIBUCĂTĂRIA

„Dinaintea zorelelor
Stau și mănânc
O masă frugală."
BASHO, haiku

Ah, farmecul jumătăților de măsură! Asemenea farmecului unei flori pe jumătate ofilite sau al unui abur de beție, farmecul faptului de a găti puțin, dar bine, este infinit. Dacă nu avem timp sau chef, putem adopta un stil inovator, care se numește „semibucătăria", care implică un minimum de pregătire și de timp, dar care este sănătos și delicios. Totul se gătește în aproximativ cincisprezece minute. Și nimeni nu trebuie să fie un specialist într-ale bucătăriei. E de ajuns să avem câțiva ași în mânecă. O simplă cutie cu sardine și un pumn de paste savuroase se pot transforma doar într-un sfert de oră într-o masă regească! Și cine știe dacă la mesele regești există astfel de mâncăruri delicioase și de o simplitate copilărească! *(a se vedea*

rețetele de la sfârșitul cărții) Semibucătăria este alternativa la semipreparate și la mâncărurile livrate la domiciliu, dar se află și la antipodul bucătăriei gastronomice, al meselor copioase între prieteni sau al bucătăriei practicate de maeștri. Cu siguranță, bucătăria este o artă în toată regula, dar nu toată lumea are chef, timp sau mijloace s-o practice zilnic.

Așadar semibucătăria este ideală pentru cei care s-au săturat să tot mănânce doar conserve, pentru cei care vor să-și îngrijească mai mult sănătatea și... să-și micșoreze cheltuielile, dar și să reducă orele petrecute ca să pregătească o mâncare, înainte de a trece la spălatul unui munte de vase.

Însă, din experiență, sunt nevoită să insist asupra unui aspect: trebuie, cel puțin la început, să vă străduiți la maximum să faceți mâncăruri bune cu un minimum de ingrediente, de timp și de cunoștințe.

În cazul în care ceea ce gătiți nu este SUCULENT, RAPID și DIETETIC, o să vă întoarceți repede la vechile obiceiuri proaste, adică o să lăsați baltă gătitul și cuptorul și o să reîncepeți să vă hrăniți cu produse industriale, de fast-food sau cu mezeluri. Orice început este dificil și doar perseverând obții rezultate și dorita schimbare.

SĂ GĂTIM SIMPLU

„Transparența flăcărilor
Îi dă culori
De sardină prăjită."
HINO SOJO, haiku

Trebuie să fii foarte bogat ca să te îmbogățești și mai mult renunțând la ceea ce e redundant. Și în bucătărie funcționează același principiu. Cuvântul-cheie este simplitatea.

Să te obișnuiești să nu pui sare în mâncare sau să pui foarte puțină, să știi să gătești un pește întorcându-l o singură dată în tigaie, pentru ca apoi să picuri deasupra suc de lime, și să-l servești alături de un cartof pregătit la abur și de o pară în vinegretă, toate astea sunt lucruri care se dobândesc, se învață. Dar ceea ce se învață și mai simplu este că să prăjești o bucată de pește este mult mai ușor și mai sănătos decât să gătești o bucată de carne!

Dacă pastele sunt bune (și mai bune sunt cele proaspete), un pic de unt, câteva fire de sparanghel, câțiva stropi de ulei de măsline și o mână de parmezan ras vor face din ele un festin. Să mănânci simplu înseamnă să servești ca aperitiv un bol cu boabe de rodie sau cu căpșuni pudrate cu zahăr și o șampanie bună, înseamnă să te mulțumești cu un pic de unt proaspăt tartinat pe o baghetă caldă încă și însoțită de o supă delicioasă cu linte.

Arta de a trăi luxos înseamnă adesea arta de a te mulțumi cu puțin: doar cu câteva alimente proaspete, cu gust perfect.

Dacă un aliment are gust, un bucătar japonez nu-i adaugă nimic. Acesta este principiul de bază al bucătăriei japoneze. Nu se adaugă nimic, în schimb se elimină: amăreala, mirosurile neplăcute... Sau se adaugă foarte puțin: ceva care să sugereze o tușă suplimentară de gust. Într-un restaurant de cinci stele, o roșie parfumată, dulce, clasificată „brix 9" (o roșie obișnuită este „brix 3,5", brix reprezentând clasamentul cantității de zahăr dintr-o legumă sau un fruct), va fi servită crudă, doar frumos feliată și, eventual, așezată pe un pat de gheață și pudrată cu *fleur de sel*...

Câteva ingrediente de calitate și ușor de procurat, o veselă care să li se potrivească perfect, iată cum puteam să ne hrănim sănătos, frugal și cu voluptate. Datorită simplității, putem atinge culmea rafinamentului, căci rafinamentul înseamnă să ne apropiem cât mai mult de natural.

REȚETELE

„Cea mai sofisticată carte de bucate nu poate înlocui chiar și cea mai sărăcăcioasă masă."

ALDOUS HUXLEY

Rețete găsite prin reviste, luate de pe internet, date de prietene sau de rude... cu cât lumea informației se dezvoltă, cu atât mai des suntem puși în fața unor alegeri care ne dau dureri de cap, ucigând creativitatea care se găsește nativ în noi. Arta culinară a devenit o modă care, asemenea atâtor alte forme de bulimie (plăcere, fericire, exotism, dezrădăcinare...), ne șoptește constant: „Schimbă, testează, cumpără." Străbunicile noastre nu aveau cărți de bucate. Ele, pur și simplu, știau să gătească și foloseau ce aveau la dispoziție, în funcție de anotimp și de recolte, pentru a-și hrăni familia. Nu aveau ca îndrumători decât bunul lor simț și cunoștințele primite de la înaintașele lor.

Un proverb japonez spune: *„Narau ja nai, nareru."* Ceea ce înseamnă: „Important nu e să înveți, ci să practici." Așadar, într-o bună zi, eu am hotărât să mă despart de toate cărțile de bucate pe care le cumpărasem mai degrabă pentru fotografiile lor atrăgătoare și să notez doar acele rețete pe care le apreciasem sau consideram că erau bune pentru sănătatea mea. Câteodată mai consult încă acest carnet cu rețete, dar azi prefer să „improvizez" în funcție de ingredientele care se găsesc pe piață. Acesta este secretul unei alimentații benefice și cel mai nimerit mod de a-ți găsi echilibrul dintre corp și suflet.

Bucătăria simplă nu cere atât rețete, cât tehnici, precum aceea de a arunca frunzele verzi ale legumelor, care sunt încă umede după spălat, într-o tigaie fierbinte, cu puțin ulei, pe care o acoperi imediat, pentru ca alături, într-o cratiță, să dai la călit o bucățică de carne și câteva legume, pe care ulterior le vei „înmuia", fierbându-le la foc mic. Sau, în paralel, poți să prepari, cât ai clipi, un *coulis* de broccoli.

SĂ STĂPÂNIM ARTA DE A PREPARA SOSURI

În marile restaurante, bucătarul specializat în sosuri este foarte apreciat. Căci sosul este adesea secretul mâncării, el e cel care o ridică în grad. Însă, în bucătăria de zi cu zi, sosul reprezintă puntea dintre frugalitate și voluptate. Rolul său discret, explica, acum câțiva ani, marea specialistă în minisosuri Marianne Commolo, este să pună în valoare felurile de mâncare cotidiene. E deci util să învățăm să preparăm câteva sosuri simple, precum un sos *béarnaise*, un sos cu lămâie, un *coulis* de legume sau de fructe. Ceea ce vă rămâne în plus puteți da la congelator sub forma unor cuburi mai mari de gheață, pe care să le păstrați în pungi separate.

Pe de altă parte, rezistați tentației de a garnisi absolut orice puneți pe masă: veți descoperi că un avocado natur este delicios. Dacă țineți neapărat să asezonați un preparat, puteți s-o faceți într-un mod sănătos și dietetic, cu un sos adecvat. Dacă „puțin sau nimic adăugat alimentului" devine o nouă tendință în domeniul culinar, iar noi suntem din ce în ce mai convinși că zahărul și grăsimile nu mai reprezintă viitorul, un minisos delicios și dietetic va face din mâncărurile noastre pregătite la grătar, la cuptor, la abur sau *en papillote* un adevărat regal. O lingură de sos ușor vine cu un minimum de calorii și oferă un maximum de plăcere. „Faptul că e ușor nu înseamnă neapărat că e fad sau plicticos. Dimpotrivă, îl face rafinat", concluziona Marianne.

CULTUL LEGUMELOR

„Chiar și unei frunze de salată îi sunt recunoscător, căci ea mă ține în viață, transformându-se în sânge și în carne."

ITSUO TSUDA, *Dialogul tăcerii*

În Japonia, orice cămin tradițional are în sufragerie un *tokonoma*, un fel de firidă destinată expunerii a două opere de artă, în general un sul pictat și o compoziție florală sau o statuetă. Dar câteodată, în locul florilor, se poate vedea un mănunchi de praz, o ridiche neagră cu frunze sau un dovleac. Aceste legume reprezintă și ele, în ochii japonezilor, lucruri demne de admirație și de respect. O doamnă în vârstă, care preda arta culinară, spunea cândva că ea lua întotdeauna legumele în palme, cu infinită blândețe și dragoste, căci nu voia să le „rănească". Inutil de precizat că, atunci când le gătim, legumele trebuie tratate cu cea mai mare grijă... Gospodinele își folosesc toată priceperea pentru a obține cel mai bun gust și pentru a le servi în mod estetic și natural. O vânătă la grătar va fi prezentată sub forma sa inițială, deși cuțitul a secționat discret felii care să poată fi apucate, una câte una, cu vârful bețișoarelor. De asemenea, gospodinele din Japonia aleg întotdeauna un vas de ceramică, de gresie sau de sticlă, care va pune în evidență culoarea și forma legumelor. Ridichile albe cu oțet vor fi așezate într-un castronel negru, ghimbirul roz pe un platou din gresie pastel, algele ijiki confiate (strălucitoare, într-o nuanță de maro-închis) într-un recipient a cărui culoare predominantă este bleumarinul mat.

SĂ CĂUTĂM PERFECȚIUNEA ÎN CALITATEA INGREDIENTELOR ȘI ÎN GUST

„De ce să nu mori
Mușcând dintr-un măr
Și uitându-te la bujori?"
SHIKI MASAOKA, *O sută șapte haikuuri*

Adesea avem tendința de a confunda ideea de calitate cu aceea de produs de lux. Or, cele două nu sunt neapărat

sinonime. Ați cules vreodată fetică, de sub zăpadă, pentru masa de prânz? Gustul și textura ei sunt excepționale și nu sunt de găsit nicăieri altundeva decât într-o grădină... O brânză obținută din lapte proaspăt nu are nicio legătură cu varianta industrială, fabricată din lapte pasteurizat. Legumele proaspete ce provin dintr-o grădină de legume sunt incomparabile cu cele cultivate în sere și destinate consumului de masă. Și sunt cu atât mai sățioase!

IV

VOLUPTATE ȘI HRANĂ PENTRU SUFLET

1

SIMȚURILE NOASTRE ȘI VOLUPTATEA

SĂ NE ASCUȚIM SIMȚURILE

„– Prieteni, să știți că azi eu sunt dirijorul. Vinurile, mâncarea, totul a fost gândit până în cel mai mic detaliu. Dacă am să vă dau un sfat, acela este să nu vă repeziți asupra mâncării, mai ales la început. Cel mai bine este să gustați din toate. Mâncarea cea mai bună este întotdeauna cea care urmează. Așadar, încercați să vă mai păstrați puțin loc în stomac.

Adunarea, plină de veselie, a izbucnit în râs.

– Să mănânce știe toată lumea, a continuat Zhu Ziye. Dar unii o fac mecanic, fără să-i intereseze gustul. Să apreciezi gustul unei mâncări este o treabă la fel de delicată ca aceea de a aprecia oamenii – ambele se bazează pe ani de experiență."

LU WENFU, *Viața și pasiunea unui gastronom chinez*

Viața e în perpetuă mișcare. Sănătatea noastră se îmbunătățește sau se înrăutățește de pe o zi pe alta. „Digerăm" sau „metabolizăm" tot ce auzim, atingem, gustăm, miro-

sim, percepem. Așadar să-ți expui simțurile la experiențe încântătoare și hrănitoare înseamnă tot sănătate. Când zona velopalatină din gură e păstrată trează, ea nu încetează să asimileze senzații noi. Texturile alimentelor, ale recipientelor, ale feței de masă, aromele care se răspândesc în gură și în nări, felul încântător în care sunt prezentate farfuriile, fiorii de plăcere pe care îi simțim când ascultăm bulele de șampanie spărgându-se... nu vă mulțumiți să mâncați. Profitați de toate cele cinci simțuri cu care natura ne-a dotat. Creșteți-vă plăcerea. Adesea, dacă mâncăm prea mult, este din cauză că nu alegem să mâncăm doar ceea ce ne place cu adevărat.

Așa cum am văzut în prima parte a cărții, ca să fim mai sănătoși și să trăim mai bine, trebuie să mâncăm mai puțin. Dar, în același timp, trebuie să mâncăm cu mai multă plăcere, mai conștient. Asta implică mai multe aspecte:

- să mâncăm rafinat;
- să redefinim regulile convivialității;
- să ne amplificăm *chi*-ul;
- să construim o dietetică a spiritului;
- să nu disociem niciodată hrana de etică.

Să mănânci și să-ți placă mâncarea, să știi cum și cu cine să o împarți, toate astea țin de o ucenicie și de o educație care trebuie să se continue până în ultima zi a vieților noastre. Plăcerea pe care ne-o procură simțurile se învață, se educă, se îmbogățește și ne transformă cu fiecare experiență nouă. Astfel reușim să învățăm să trăim diferit. Așa cum se întâmplă, de exemplu, în mijlocul vegetației dintr-o grădină, unde, în ciuda absenței florilor, ochiul nostru este atras de fiecare frunză, de fiecare trunchi de copac, de fiecare piatră, de fiecare petic de mușchi, de paletele de nuanțe de verde, maro și cenușiu, iar vălul nostru palatin poate descoperi plăceri noi într-o frunză de salată, într-o bobiță de

caperă sau într-un melc. Mâncatul devine atunci o chestiune de gust în toate sensurile termenului. Marele bucătar Joel Robuchon spune că, dintre toate artele, cea culinară este singura care apelează simultan la toate simțurile. Nu întâmplător, ocupațiile preferate ale oamenilor sunt mâncatul și amorul. Studii științifice au arătat că aceleași celule cerebrale sunt activate de hrană, de activitatea sexuală și de muzică. Așadar, ca să mâncăm puțin singurul imperativ este să mâncăm cu plăcere. Dacă ronțăim încet câțiva cartofi prăjiți, cât se poate de concentrați, nu ne vom fi pierdut timpul.

Dar o masă bună nu înseamnă doar să mâncăm: înseamnă să ne dăm seama că putem să nu acceptăm orice aliment pe care-l avem la dispoziție, ci să ne regalăm doar cu cele mai bune. Înseamnă, de exemplu, să spunem adio iaurtului cu 0% calorii din care am mânca șase borcănele odată și să savurăm un singur borcănel cu iaurt adevărat!

GUSTUL ȘI LIMBA

> „Precaritatea simțurilor noastre nu permite fiecăruia dintre noi să fie conștient decât de o parte minimă din lumea aceasta."
>
> ALEXANDRA DAVID-NEEL

Poate nu ne dăm seama, dar noi, oamenii, avem în cavitatea bucală în jur de șapte mii de papile gustative, situate, în principal, pe fața superioară a limbii, pe mucoasa vălului palatin și în partea din spate a cavității bucale. Există papile separate dedicate fiecărui gust în parte. Astfel, pe vârful limbii și în partea din față a marginilor ei simțim gustul dulce, pe partea din spate a limbii, gustul amar, pe marginile din spate și pe baza limbii, gustul acru. Gustul dulce se simte pe aproape toată suprafața limbii. Acesta este motivul pentru care apreciem în mod

special o înghețată, dacă o lingem, și o bere, dacă o bem din sticlă. Gustul lor intră în contact direct cu papilele, fără să fie obturat de fundul unei linguri sau de pereții unui pahar. Bând supă dintr-un bol, pe care-l ducem la buze, percepem toată savoarea lichidului. De unde importanța recipientelor folosite, dar și mărimea fiecărei înghițituri sau îmbucături.

AUZUL

„Nimic nu pătrunde în mintea noastră până nu e filtrat de simțuri."

ARISTOTEL, *Metafizica*

O castană explodând în jar sau un greier cântând cu frenezie înseamnă muzică? Dintre simțurile noastre, auzul este, în ceea ce privește alimentația, ultimul implicat. O minunată salată verde sau un castravete nu ne fac plăcere cu adevărat decât dacă ne crănțănesc între dinți. Amatorul de bere apreciază și el șuieratul plăcut care se aude când își desface sticla. Și ce muzică divină produc bulele de șampanie care se lovesc de peretele paharului când urcă la suprafață! Amatorilor de ceai le place bolboroseala frunzelor uscate când intră în contact cu apa fierbinte. O bucătăreasă apreciază temperatura uleiului după sfârâitul prăjelii, „ascultă" o stridie ca să-și dea seama dacă e proaspătă sau „ciocănește" un pepene ca să vadă dacă e copt ori o pâine ca să știe dacă a stat destul în cuptor.

Prin extensie, pentru a îmbogăți atmosfera unei mese de calitate, trebuie să știm să alegem ce să oferim auzului, astfel încât să fie în acord cu restul contextului: tăcere? Muzică? Zgomotele naturii? Un fond de muzică chinezească pentru pachețele de primăvară, muzică barocă pentru foie gras... totul e o chestiune de armonie și de gusturi!

SIMȚUL TACTIL

„Distingea, și cu câtă competență, cele mai subtile nuanțe ale pregătirii unei mese, apreciind în aceeași măsură textura lemnului din care era făcută masa, pânza din care era croită fața de masă, dimensiunile șervetului, curbura unui pahar."

HECTOR BIANCIOTTI, *Ca urma păsării în aer*

Cine știe dacă succesul fast-foodului sau al sandvișurilor nu ține, parțial, de faptul că le mâncăm cu mâna? Să duci alimentele direct la gură este una dintre satisfacțiile primitive ale omului. Eu, personal, nu mai dau doi bani pe bunele maniere când am în față o porție de cartofi prăjiți. Ce poate fi mai delicios decât să iei unul și să-l muști încet, ca să-i percepi cât mai intens gustul? Iată un mod „dietetic permis" de a-ți oferi plăcere. În Japonia e obligatoriu să mănânci sushi-ul cu mâna. Unul dintre prietenii mei japonezi, pe care îl serveam cu varză de Bruxelles pregătită la abur, a luat instinctiv cu mâna această legumă necunoscută lui, savurând-o ca pe o căpșună mare. Cine, în fond, ar putea nega plăcerea supremă de a te hrăni direct cu mâna cu un rest de pulpă de pui rece, la miezul nopții, pe un colț de masă?

Să hrănești cu mâna o ființă dragă sau un copil este un semn de intimitate, de iubire. Să mângâi curbura unui pahar de vin, să iei în palme un bol cald, să simți un cub de gheață între buze... orice astfel de experiență îți poate face cunoștință cu senzații necunoscute până atunci.

Eram odată, în Japonia, undeva, la țară, și am intrat într-un bar, în a cărui vitrină luminată, din spatele tejghelei, se găsea o întreagă colecție de pahare. Printre ele am remarcat un Baccarat superb, incrustat cu un rubin enorm. Mirată, l-am întrebat pe patron ce e cu paharul respectiv, iar el m-a lămurit: „Unii clienți preferă să bea din paharul lor. Proprietarul acestuia este un industriaș bogat. Dar nu comandă decât suc de portocale!" Japonezii mai au un obicei

delicios, care vizează bucuria simțurilor la masă: *oshibori*. Oshibori este un prosopel din bumbac, umezit și stors, care li se oferă clienților imediat ce se așază la masă la cafenea, la restaurant, în vizită la prieteni sau chiar în parfumerii. În general, e adus cald, la începutul mesei, și răcit cu gheață, la sfârșit, iar rolul lui e să te ajute să te reîmprospătezi: bărbații și-l trec peste față ușurați, femeile se mulțumesc să-și șteargă mâinile cu el. Prosopelele oshibori sunt uneori parfumate cu esență de *hakka*, o plantă asemănătoare cu menta, foarte revigorantă. Primindu-ți prosopelul realizezi cu plăcere că masa va începe și uiți cât ai clipi de oboseala zilei.

SIMȚUL OLFACTIV

„Îmi amintesc cu multă tandrețe de aroma pâinii care-mi era adusă la prânz, de parfumul brânzei de țară de la ora patru, de «cireașa» bunicii, de toate mirosurile sănătoase din dulapuri, din șifoniere și din grădină. O altă țară, care e țara din visele mele și la care mă întorc mereu."

ALAIN-FOURNIER, *Corespondență*

Simțul olfactiv este acela care poate cel mai adesea e lăsat pe ultimul plan. Și totuși cei care și-au pierdut această abilitate mărturisesc frecvent că și-au pierdut plăcerea de a trăi. Aroma pământului, a mării și a muntelui... toate aromele vieții pot să ajungă în farfuria noastră, invitându-ne să respirăm viața, natura. Or, a respira înseamnă deja a te hrăni! Eliminarea mirosului mâncării înseamnă privarea corpului de o plăcere legitimă. Să inspiri îndelung înseamnă să prelungești plăcerile mesei, să lași emoțiile să te cuprindă, să tragi folos din tot ceea ce ai în farfurie. Unii specialiști în materie de slăbit ne recomandă să mirosim citrice dacă vrem să pierdem în greutate, căci parfumul lor funcționează pe același principiu cu cel de

lavandă, care ne ajută să adormim, sau cu cel de iasomie, care ne ajută să ne trezim. O doamnă din America îmi povestea cândva că, seara, așteptându-și soțul acasă, dacă nu apucase să pregătească deja cina, punea pe grătar câteva cepe: ajuns în pragul ușii, soțul își închipuia că ea gătea de ore întregi.

SIMȚUL VĂZULUI

„Frumusețea hrănește sufletul. Ceea ce alimentele sunt pentru corp, imaginile uimitoare, complexe și agreabile sunt pentru suflet."

THOMAS MORUS, *Îngrijirea sufletului*

Într-un studiu despre emoțiile pozitive, patru cercetători americani, Jeannette Haviland-Jones, Holy Hale Rosario, Patricia Wilson și Terry R. McGuire[1], au descoperit că apreciem florile nu atât pentru valoarea lor simbolică, socială sau comercială, ci mai ales pentru efectul pe care îl au asupra emoțiilor celor care le primesc sau le contemplă. Florile frumoase nu doar că produc emoții pozitive imediate, ci ne modifică pe termen lung starea de spirit și ne îmbunătățesc memoria. Pe scurt, ne fac bine, datorită parfumurilor și culorilor cu care sunt dăruite.

Că e vorba de muzică, de poezie, de o clipă de contemplare a unui cer vioriu, de niște legume frumoase sau de un pumn de fructe de mare, tot ce introducem în corpul, în sufletul și în inima noastră ne hrănește. Hrana se devorează cu ochii, în aceeași măsură în care se degustă. Frumosul este ȘI el hrană.

[1] „An environmental approach to positive emotions: Flowers", *Evolution Psychology*, vol. III, 2005.

2

SĂ NU ACCEPTĂM DECÂT UN GUST PERFECT

CU CÂT MÂNCĂM MAI PUȚIN, CU ATÂT APRECIEM MAI MULT CEEA CE MÂNCĂM

„Gusturile mele sunt simple: mă mulțumesc cu ce este mai bun."

OSCAR WILDE

Dacă mâncăm prea mult ca să fim fericiți, obținem exact rezultatul invers. Rareori plecăm mulțumiți de la un bufet rece sau de la un cocktail. Pentru că am mâncat mai mult decât puteam duce, ne-am îmbuibat și atunci ne simțim și ghiftuiți, și vinovați. În schimb, dacă ne dăm voie să mâncăm doar somon fumé, câteva frunze de salată și să bem un pahar cu un vin alb, bun, vom obține o stare de satisfacție extraordinară, născută tocmai din efortul de a ne abține. Îmi amintesc de o nuntă la care nu am mâncat decât foie gras – care, în general, japonezilor nu le place și nu-i interesează – și am băut șampanie. N-o să uit niciodată această alegere a mea, care m-a ajutat să nu pun nici un gram pe mine și să evit o criză de ficat...

Anticipați plăcerea de a mânca: cu cât așteptați mai mult să vă așezați la masă, cu atât veți mânca mai puțin. Mulțumiți-vă cu cel mai mare deliciu din ceea ce vă este realmente necesar pentru a vă crea o stare de bine. Mai mult decât mâncarea, apreciați-vă propria înțelepciune, puterea de a vă abține, detașarea. Odată ce veți constata că nu există ceva mai simplu, vă veți mira că nu ați înțeles asta mai devreme. Când stomacul vostru va reveni la dimensiunile lui normale, nu va mai țipa de foame și astfel veți putea, în sfârșit, să vă mulțumiți cu puțin. Veți obține, dincolo de plăcerea de a mânca, pe aceea de a vă ști frugali. Această frugalitate se va extinde și în alte domenii ale vieții. Această frugalitate va deveni... voluptate!

SĂ DESCOPERIM CE NE PLACE CU ADEVĂRAT, CA SĂ NE PUTEM DISPENSA DE RESTUL

„– Care este calea? întreabă discipolul.
– Să vezi clar cum stau lucrurile, îi răspunde maestrul."

HENRI BRUNEL, *Basme zen*

Chiar și o bucătărie așa-zis „săracă" poate să atingă culmile rafinamentului. Alimentele naturale ne satură mai mult decât cele pline cu arome artificiale sau grăsimi. Însă, pentru mulți, dacă spui alimente naturale, spui alimente anoste. Un pește prăjit cu un pic de suc de lămâie și câteva migdale este totuși un regal pentru cel care își oferă răgazul să-l deguste. Există multe feluri de mâncare simple și sănătoase pe care le apreciem fără să știm, pentru că nu le-am acordat niciodată atenție cu adevărat. Să întocmești o astfel de listă e foarte important. Să pui pe hârtie mâncărurile preferate și să hotărăști să nu le mai mănânci decât pe acelea îți schimbă modul de a te hrăni. La fel de important e să notezi momentele și locurile în care îți place să

savurezi mâncarea. Uităm prea des plăcerea unui iaurt cu piersici proaspete gustat într-o dimineață de vară sau pe aceea a unui terci fierbinte mâncat iarna. Dacă ne hrănim la voia întâmplării, după chef și în funcție de cât suntem de obosiți, nu mai alegem. Ne îndopăm ca să ne potolim foamea, însă ceea ce obținem nu mai e plăcere, ci doar un sentiment de dezamăgire și de dezgust. Ceea ce ne determină să ne îndopăm și mai mult, în încercarea de a uita senzația respectivă.

SĂ NE OFERIM RĂGAZUL DE A MÂNCA, SAVURÂND FIECARE ÎMBUCĂTURĂ

„Dintre toate plăcerile, cele mai rare sunt și cele mai vii."

DEMOCRIT, *Fragmente*

Ca un fruct frumos și apetisant, faceți din corpul vostru un templu al naturii. Oferiți-vă răgazul de a-i permite să miroasă, să privească, să guste, să extragă din hrană tot ce are ea mai bun. Nu ceea ce mâncăm ne oferă plăcere, ci felul în care mâncăm. Mesele luate mecanic, în grabă, zgomotul dimprejur sau atmosfera neprimitoare ne infuzează trupul și spiritul cu o stare de confuzie. Or, sănătatea și starea de bine se bazează pe plăcerile simțurilor. Noi comitem abuzuri tocmai pentru că nu conștientizăm că, savurând o mâncare, ne oferim plăcere.

În primul rând, trebuie să ne obișnuim să nu luăm decât o îmbucătură mică din mâncare și imediat să lăsăm tacâmurile deoparte. Trebuie să mestecăm îndelung, ca să putem să discernem diferitele gusturi care se etalează în această etapă. De ce să ne grăbim, de vreme ce plăcerea de a mânca nu va dura mai departe de clipa prezentă? Odată ce hrana nu mai este în contact cu papilele gustative, ea devine o amintire; așadar să încercăm să prelungim

plăcerea cât mai mult! De ce să nu încercăm să identificăm ce e moale, ce e crocant, ce e fondant, ce e dulce, ce e amar, ce gust ne rămâne în gură după ce am înghițit... ? Ideal ar fi să ne concentrăm inițial pe un singur aliment, apoi pe o combinație de două. Se completează? Se anulează?

În Japonia, un fel de mâncare rafinat nu conține niciodată mai mult de două sau trei ingrediente – nici măcar supele. Așadar e recomandabil să nu combinăm prea multe ingrediente diferite în farfurie sau în gură. Să savurezi cu adevărat un bob de strugure sau interiorul capului unui crevete e un lucru care se învață. De câte ori mestecăm o îmbucătură? Țineți minte: cu cât mestecăm mai mult, cu atât suntem mai în măsură să apreciem la justa valoare ceea ce mâncăm. Din același motiv nu vom mai simți nevoia să ne ghiftuim. Perfecțiunea e de găsit în moderație și în abținere.

HRANA ȘI EMOȚIILE

„Când depășim măsura, cea mai mare plăcere devine cea mai mare neplăcere!"

SENECA, *Despre liniștea sufletului*

Să mănânci nu înseamnă doar să consumi mâncare, ci și să încerci diverse emoții. Altfel spus, bucătăria nu se explică, ci se simte. Atâtea emoții sunt asociate gusturilor și parfumurilor! Adesea emoțiile ne hrănesc, ne satură sau, dimpotrivă, ne lasă flămânzi. Noi, oamenii, nu suntem simple mașini termodinamice care ingurgitează calorii, ci suntem ființe gânditoare, cu emoții. Este deci normal să alegem alimente care să ne inducă emoții pozitive, căci acestea sunt cele care ne satură. Gândiți-vă la ceea ce simțiți în clipa când gustați ceva. De ce vă amintește, ce vă inspiră, ce vă evocă? Omul nu are nimic în afară de acest

corp, iar el îi poate oferi multă plăcere. E ușor să ne îmbunătățim calitatea vieții doar educându-ne simțurile. Cu un corp puțin antrenat, cu un ochi lipsit de sensibilitate, cu o ureche afonă, cu o boltă palatină needucată și cu simțuri subdezvoltate, viața e plictisitoare și tristă. Trăiți momentul mesei ca pe unul important. Nu îl expediați. Se spune că trebuie să mesteci de treizeci de ori ca să trăiești mult: amintirile plăcute revin în contact cu anumite feluri de mâncare. Acestea se pare că activează anume nervi din creier care altfel ar muri. Gerontologii știu acum, în mod științific, că pentru a trăi mult și bine, cel mai important este ca în viață să ai parte de plăceri. Ca să vă antrenați gustul, încercați sushi. Sushi, acest fel de mâncare servit sub formă de îmbucături unice, are cel puțin treizeci de varietăți, care se schimbă în funcție de anotimp: cu pește gras, în perioada iernii, cu scoici, cu anghile... Paleta de culori e infinită: diversele nuanțe de roșu ale tonului, rozul cărnii de crevete sau de doradă, albastrul macroului sau al sardinei, albul pur ca zăpada al sepiei, verdele castravetelui... Cărnuri netede sau rugoase, fibroase sau moi, chiar și direcția tăieturii fiecărei bucăți și grosimea ei oferă senzații diferite. Și apoi, orezul, la fel de variat precum pâinile occidentale. Echilibrul savant între dulceața lui și acreala oțetului, sarea și hreanul, gustul atât de japonez al sosului de soia, toate sunt parte din acel *savoir-faire* al unui adevărat *chef*.

ELOGIUL FADORII

„Înțeleptul savurează non-savoarea."
LAO-TSEU

Obiceiurile fiind o a doua natură, toate lucrurile cu care ne obișnuim își pierd din șarm. Teoria aceasta e valabilă și

pentru plăcerea pe care ne-o procură mâncarea bună. La o masă, în general, trebuie să mănânci și sărat, și dulce ca să-ți potolești foamea – gustul sărat îți face poftă de dulce, cel dulce, de sărat. Dar obișnuindu-ne să mâncăm cât mai „fad" posibil ne reducem poftele și apreciem și mai mult fiecare gust. Cu cât asezonăm mai puțin o legumă, un pește delicios, un grătar savuros, cu atât descoperim gusturi mai subtile. De fapt, fiecare soi de măr, de pară, fiecare legumă are un gust diferit. Eliminând sarea și condimentele, vom descoperi, încetul cu încetul, savori mai subtile; vom începe de asemenea să ne pierdem gustul pentru anumite alimente și să ne descoperim pofta de altele; ne vom regăsi astfel instinctul natural de a alege să mâncăm deopotrivă ceea ce e pe gustul nostru și potrivit pentru bunăstarea noastră fizică. Datorită transformării gustului, ni se vor dezvolta noi afinități elective. Pâinea integrală ne va procura mai multă plăcere decât pâinea albă, un pește de mare ne va bucura mai mult decât unul de crescătorie. Alimentele nu pot fi apreciate decât dacă simțurile, comandate de creier, le caută. Din cauza acestei plăceri ascunse, japonezii practică o bucătărie care, la primul contact, poate părea fadă. Câteva picături de sos de soia și un vârf de cuțit de wasabi peste o mână de tăiețel de hrișcă neasezonați oferă un gust nebănuit!

În gândirea chinezească, fadoarea este „valoarea neutrului". Aflată undeva, la limita inexistenței, fadoarea ne oferă senzații noi; așa realizăm că restul aromelor ne copleșesc instantaneu, dar dispar la fel de repede. Fadoarea, în schimb, ne deschide gusturile, unul după altul. Secretul eficacității ei rezidă tocmai în discreție. Fadoarea ne instalează pacea în suflet.

3

APETITUL ȘI ESTETICA

ALIMENTELE APETISANTE

„Doar cei care tratează cu ușurință ceea ce lumea ia în serios pot să ia în serios ceea ce lumea tratează cu ușurință."

LIN YUTANG, *Despre importanța vieții*

Fiecare dintre alimentele pe care le mâncăm ar trebui așezat pe farfurie precum o bijuterie prețioasă etalată pe o frunză de salată verde sau o jumătate de coajă de lămâie (îndepărtați partea albă, din interior, pentru a face din jumătatea de lămâie un coșuleț care să adăpostească salata de creveți). Purpură, smarald, alb ca zăpada, oval, cizelat, longilin, rotund... natura ne oferă un uriaș evantai de culori, de forme și de texturi! Câteva felii de tomate pe o farfurie turcoaz, o supă de linte într-un bol mic, negru, lăcuit, un ardei roșu peste albul unei bucăți de pui, o teacă de mazăre nouă deschisă pentru a lăsa vederii cinci boabe perfecte, iată arta naturii în farfuria noastră...! Să acordezi culoarea farfuriei cu aceea a mâncării, să te hrănești frumos, bine și sănătos, toate astea sunt parte din cele mai mari plăceri ale vieții. Frumosul

ne hrănește la fel de mult ca vitaminele. Din acest motiv ar trebui să ne pregătim mâncarea cu tot atâta grijă precum călugării tibetani care realizează cu infinită migală tablouri din nisip pe care le distrug odată ce le-au terminat. Să trăiești cu eleganță înseamnă să ai tihnă, să rămâi concentrat pe ce este important, să acorzi prioritate unui număr restrâns de lucruri pentru a nu-ți încărca inutil spiritul și viața. Amuzați-vă și serviți-le invitaților voștri castane tăiate în două pentru a fi savurate cu lingurița, sfere mici decupate din pepene, pe care le așezați pe un bloc de gheață micuț, în care sunt prinse câteva frunze verzi (pentru asta, folosiți o cutie goală de lapte de jumătate de litru), sardinele dintr-o cutie date la cuptor cu puțin pesmet și câteva picături de suc de lămâie. Jucați-vă, lăsați-vă conduși de inspirația de moment și nu pe cărțile de bucate. Losanjin, bucătar japonez de geniu, de la începutul secolului trecut, a avut o contribuție marcantă la arta japoneză: era tot atât de genial ca olar și ca maestru bucătar renumit. El realiza, pentru fiecare dintre felurile de mâncare pe care le pregătea, vasele cele mai potrivite. Japonezii consideră că valoarea unei mese ține pe jumătate de prezentare și pe jumătate de gust.

Ce e simplu e și frumos. Ce e frumos e pur. Ce e pur e eliberat de orice povară. Dacă sushi-ul a avut un asemenea succes mondial e pentru că preparatele acestea sunt deopotrivă frumoase, savuroase, dietetice și ușor de consumat. Sunt, într-un cuvânt, de o minunată simplitate.

MASA SAU PLATOUL: CUM SĂ POETIZĂM DETALIILE COTIDIANULUI

„Când locuința este mică, când portofelul e subțire, iar masa e modestă, o femeie pricepută găsește un mijloc să facă ordine, să aranjeze lucrurile astfel încât ele să încapă frumos; tot ceea ce face femeia face cu grijă și cu artă. În ochii ei, să

faci bine ceea ce ai de făcut nu e privilegiul celor bogați, ci dreptul tuturor. Acesta e scopul ei în viață, iar femeia demonstrează cum poți să-i dai locuinței tale demnitatea și farmecul căminelor princiare. Dacă totul ar fi lăsat pe seama mercenarilor, ei nu ar putea să stăpânească această artă."

CHARLES WAGNER, *Viața simplă*

Fiecare masă gândită, preparată și servită este un act de creație. Micul ceremonial alcătuit din trei violete într-o vază liliput, o lumânare lângă pahar și un serviciu de masă asortat presupune puține eforturi în comparație cu plăcerea și satisfacția pe care ne-o oferă pe parcursul mai multor ore. Tot ceea ce are legătură cu mâncarea trebuie să fie delicat – chiar și atunci când e vorba doar de ceașca de cafea pe care o bem dimineața. Estetica, în general, și fiecare detaliu al cotidianului exercită puteri magice asupra moralului, psihicului și fericirii noastre. Nu e nevoie să avem mult, ci să folosim cu stil, eleganță și gust ceea ce avem. Totul, în jurul nostru, ar putea fi mai frumos: străzile, casele ori periile de păr. Dacă oamenii ar fi înconjurați de mai multă frumusețe, ar simți mai puțin nevoia să consume, să distrugă, să câștige bani cu orice preț. Când privești un apus de soare splendid, îți mai trebuie altceva? Frumosul îi face bine sufletului. Îl face să crească; chiar și o ustensilă veche de bucătărie, atunci când o iubești, poate să degaje, în ciuda modestiei sale, o încărcătură spirituală remarcabilă. Un tocător de lemn plin de tăieturi, de pete, cu marginile neregulate, poate simboliza fericirea unei vieți întregi.

CE MÂNCĂM ȘI FELUL ÎN CARE MÂNCĂM AU EFECTE ASUPRA VIEȚII NOASTRE

„S-a afirmat că bucătăria japoneză nu e ceva care se mănâncă, ci ceva care se privește, iar, în acest caz, eu aș afirma că e

ceva care se meditează! Acesta este, în realitate, rezultatul armoniei tăcute dintre lumina lumânărilor care sclipesc în umbră și reflexiile vaselor lăcuite."

JUNICHIRO TANIZAKI, *Elogiul umbrei*

O alimentație corectă, consumată în condiții adecvate, merge mână-n mână cu un corp și o minte sănătoase. Tot ceea ce e filtrat de simțurile noastre are efect asupra vieții noastre. Așadar, să te hrănești sănătos nu e doar o chestiune de alimentație sănătoasă. Trebuie să ai chef de viață, trebuie să vrei să fii fericit. Pentru ca hrana să fie corect asimilată de corp, ea trebuie mâncată încet, într-un ambient agreabil.

Intensitatea luminii din locurile în care mâncăm ne afectează, de exemplu, sănătatea și dispoziția. Unele tipuri de lumină ne liniștesc, altele ne fac nervoși, agresivi... Dacă a mânca sub clar de lună nu se numără printre obiceiurile noastre – pe vremuri, japonezii organizau sărbători întregi la lumina lunii, când aceasta era plină –, ar trebui să înțelegem că scopul unor asemenea practici nu este doar o „plăcere estetică": ele sunt menite să-ți dea poftă de viață... Să mănânci frumos înseamnă deci să mănânci bine. Culmea acestei căutări vizuale ar putea să atingă paroxismul în frugala masă japoneză tradițională: fiecare fel de mâncare reprezintă, mai întâi, o încântare pentru ochi, la fel ca o operă de artă.

MÂNCĂRURI UȘOR DE CONSUMAT CU ELEGANȚĂ

„Despre gustul cireșelor și al căpșunilor trebuie să întrebăm copiii și păsările."

GOETHE

Chiar și când gătește *ratatouille*, una dintre prietenele mele își taie toate ingredientele în bucățele mici înainte de

a le fierbe. În afara faptului că astfel fierberea durează mai puțin și deci vitaminele se păstrează mai bine, prietena mea spune că gătește așa pentru că îi place să mănânce cu ușurință. Să le oferi musafirilor jambonul așezat în grămăjoare ușor de luat cu furculița, și nu în felii mari, sau bucățile de carne tăiate pe măsura unei îmbucături, iată forme de politețe și de curtoazie, ba chiar de atenție față de tine însuți. Cum să mănânci încet și elegant când trebuie să te chinui cu furculița ca să împăturești frunzele de salată întregi, cu riscul de a te murdări de vinegretă la gură? Dacă totul s-ar mânca ușor și curat, am mai avea nevoie de șervețele la masă? Încă o dată, ce plăcere extraordinară să duci la gură, cu voluptate, o îmbucătură perfectă sau o lingură de mâncare catifelată, fără să mai fii nevoit să te lupți cu codițele frunzelor, cu oasele sau cu firimiturile...!

MOUSSE SAU MÂNCAREA SUB FORMĂ DE SPUMĂ

Unul dintre ultimele lucruri care-ți poate rămâne în viață este plăcerea de a mânca. Când ești imobilizat într-un pat de spital, ce altă plăcere îți mai rămâne decât mâncarea? Însă e posibil să nu mai fii capabil să-ți coordonezi mișcările, să mesteci sau să înghiți. În astfel de momente, pofta de viață ți se evaporă încetul cu încetul. Încercând să le ofere pacienților un grad cât mai ridicat de autonomie și să le aline durerile, un spital japonez a găsit următoarea soluție: mese adevărate, cu gustul adevărat al alimentelor, preparate splendid, sub formă de *mousse* (spumă), și servite în ramekin-uri. Toate alimentele care-i plac unui japonez se regăsesc în varianta *mousse*. Chiar și celebrul *takual*, ridichea neagră murată, foarte crocantă. O spumă de orez peste care este așezat un strat de spumă de takuan îi dă pacientului impresia că are parte de o masă adevărată și că primește exact ceea ce

mânca acasă sau în perioada copilăriei. Aceste gusturi îi trezesc amintiri și-o oferă o mare plăcere.

Înainte de a-și interna o rudă în spital, familiile au dreptul la o vizită ghidată prin instituție și chiar la... o degustare! Ce idee minunată pentru toate persoanele care nu pot mânca decât alimente aflate la granița dintre lichid și solid! Nu e nevoie decât de o mașină de tocat, un mixer, puțin gelifiant (agar agar, produs dietetic prin excelență), albușuri de ou (proteină ultrapură și hrănitoare), un strop de imaginație... și multă plăcere. O porție de *mousse* de somon, de *mousse* de spanac sau de fructe... toate i-ar face poftă chiar și unei persoane sănătoase tun! Acest spital, care și-a decorat toți pereții cu tablouri, a creat chiar și un restaurant cu autoservire, ale cărui ferestre dau către parc. Pacienții sunt duși acolo cu patul și pot sta liniștiți să-și savureze porția de *mousse* de cafea, de ceai verde sau de ciocolată. Astfel li se induce senzația că au evadat dintre pereții spitalului, iar ei sunt foarte fericiți.

4

CONVIVIALITATEA ȘI MESELE LUATE ÎN COMUN

SACROSANCTELE MESE ÎN FAMILIE

Să mănânci împreună cu alte persoane reprezintă un proces de comunicare, avându-și adesea originea în obiceiurile tiranice ale unui *savoir-faire* tradițional. Desigur, dacă mâncarea bună, este la fel de importantă precum somnul sau prietenii sinceri, să mănânci bine ar trebui să țină de o artă de a trăi și de a te bucura. Dar cum rămâne cu sacrosanctele mese în familie sau cu ieșirile la masă cu prietenii? Dacă acum mâncăm mai puțin ca altădată, o masă bună și copioasă rămâne totuși un obicei extrem de important.

Ce reprezintă totuși arta de a trăi? Să-ți cinstești invitații oare nu înseamnă să le oferi mâncăruri delicate și rafinate și să-i lași să mănânce atât cât doresc ei, fără să-i forțezi – oricum oamenii tind să mănânce mai mult decât ar simți nevoia din dorința de a nu încălca regulile pretinsei politeți?

Nu ar fi mai bine să așezi pe masă porții mici, cu tot felul de mâncăruri, și să-ți inviți oaspeții să se servească după pofta inimii? O atmosferă caldă și o conversație agreabilă sunt bucurii la care toată lumea aspiră. Ne aflăm,

din fericire, la sfârșitul unei generații hiperformaliste. Să sperăm că, de acum înainte, această manieră de a mânca va fi întâlnită din ce în ce mai des.

SĂ NU TERMINĂM CU ORICE PREȚ MÂNCAREA DIN FARFURIE

„Să inviți pe cineva la tine înseamnă să-ți asumi responsabilitatea pentru fericirea acelui om atât timp cât el se află sub acoperișul tău."

BRILLAT-SAVARIN

Dacă gazda îți umple farfuria până la refuz, e evident că tu nu vei fi capabil s-o golești. Acest obicei deranjant ar trebui să înceteze. Morala ne-a învățat că e păcat să lași mâncare în farfurie, că asta e o formă de risipă. Dar tot morala ne-a învățat că să mănânci prea mult e un păcat – unul încă și mai grav: oare lăcomia nu e unul dintre păcatele capitale? Trebuie să înțelegem că nu suntem obligați să mâncăm tot ce ne oferă gazda. Și nici să ne justificăm refuzul. Nu întotdeauna le putem face tuturor pe plac. Actul de a mânca ar trebui să depindă întotdeauna de criterii interne, să fie limitat de apetitul și de nevoile noastre din momentul respectiv. Nu ar trebui să ezităm să ne oprim din mâncat imediat ce ne simțim sătui. O prietenă neozeelandeză îmi spunea că mama ei a învățat-o de mică să se ridice de la masă atunci când încă nu se simțea pe deplin sătulă. În familia ei, era obligatoriu să lași mâncare în farfurie și era interzis să aduni resturile de alimente cu pâine. Chiar și cantitatea de dulciuri era limitată: prietena mea nu avea voie să savureze decât o singură bomboană pe săptămână. Michaela a devenit un manechin de succes și, chiar și azi, are idei foarte clare în ceea ce privește convivialitatea și mâncarea.

Adevărata convivialitate reprezintă arta de a te ocupa de invitații tăi, de a acorda atenție confortului și plăcerii lor până în cele mai mici detalii și, mai ales, de a-ți face invitații să simtă că prezența lor te bucură. Să fii o gazdă bună nu înseamnă să pui pe masă mâncare scumpă sau din abundență. Două feluri de brânză alese cu grijă și un singur vin de calitate vor lăsa invitaților o amintire de neuitat.

APERITIVELE

> „O grădină micuță, smochine, brânză și, alături de tine, trei sau patru prieteni – asta însemna opulența pentru Epicur."
>
> NIETZSCHE, *Călătorul*

Iată prima mea masă alcătuită numai din aperitive, servită la Paris, de prietenul meu, Stephane; o cină pe care n-o voi uita niciodată datorită perfecțiunii ei atât dietetice, cât și estetice.

- o omletă micuță cu ciuperci;
- un avocado feliat, etalat pe o farfurie albă, cu câteva felii de pâine Wasa, pe care Stephane m-a învățat să le fărâmițez peste legume;
- două sfere de sfeclă roșie, o alternativă plăcută la tradiționalele cubulețe;
- o sosieră micuță cu vinegretă;
- o farfurioară cu brânză de vaci și cu brânză de capră cu oregano, ambele sortimente cumpărate de la una dintre cele mai bune băcănii din cartier;
- într-un bol, o salată minunată de kum-quat, struguri Muscat și nuci;
- pahare de cristal de Saint-Louis și tacâmuri mici, de desert, marca Alessi, foarte fine și elegante, care se potriveau perfect cu farfuriile de desert vechi, pe care era servită mâncarea;
- o față de masă veche, din bumbac alb, împăturită de câteva ori, pe un colț al mesei lungi, de lemn, cu blatul decolorat;
- tutunul a fost permis la masă, iar șampanie am avut după pofta inimii!
- lumină difuză;
- iar, pe fundal, Béla Bartók.

E simplu să servești mâncare sărată pe farfurii de desert, să adaugi cristale și o față de masă albă, totul însoțit de o muzică frumoasă și de o lumină discretă. Aranjamentul e atât de festiv!

IZAKAYA

> „Filozofia înseamnă să prezinți în mod simplu lucrurile complicate și dificile. În ciuda unor cuvinte precum materialism, umanism, transcendentalism, pluralism... filozofia este o artă de a trăi și nu înseamnă, de fapt, decât să mănânci, să dormi, să te întâlnești cu prietenii, să te desparți, să râzi, să plângi, să-ți îngrijești corpul, să-ți uzi plantele și să te uiți cum cade vecinul de pe acoperiș."
>
> LIN YUTANG, *Despre importanța vieții*

Unul dintre chelnerii de la „Petit Cluny", de pe bulevardul Saint-Germain, îmi spunea că japonezii comandă un singur fel de mâncare (de exemplu, o omletă), pe care îl împart la patru persoane, apoi o farfurie de cartofi prăjiți cu cârnați, din care ciugulesc împreună – reconstituie astfel propriul lor mod de a mânca, mod ce implică un simț al convivialității simbolizat de acea unică farfurie. Pentru ei, gestul de a-ți împărți masa cu alți oameni are o valoare

enormă, care lasă foarte în urmă actul de a te hrăni. În esență, să mănânci alături de alte persoane reprezintă căutarea plăcerii de a fi împreună.

Japonezii au, pentru asta, un sistem foarte popular, un loc în care să te întâlnești, să mănânci sau să nu mănânci, să bei și să petreci atât timp cât dorești împreună cu alte persoane: *izakaya*.

După sushi, e posibil ca, într-o zi, izakaya să devină cea mai nouă modă din Occident. Asta pentru că ea reprezintă mijlocul ideal de a petrece o seară întreagă împreună cu prietenii, bând și mâncând, însă doar în cantități mici. La izakaya se poate mânca oricât de mult sau de puțin vrei. Acolo te întâlnești cu alte persoane de dragul de a te întâlni – fiecare ajunge la ce oră vrea – și în niciun caz din dorința de a degusta mâncăruri demne de rafinamentul unui gourmet. Însă de vreme ce oamenii petrec acolo mai multe ore împreună, în general seara, până la urmă ajunge să li se facă și foame. Atunci, în funcție de apetit, poți să comanzi patru–șase feluri de mâncare în cantități mici. Te saturi cu o mâncare fără pretenții și fără să-ți golești portofelul.

De altfel, eu n-am înțeles niciodată cum poți să savurezi cu adevărat o masă făcând conversație cu persoane pe care nu le cunoști în mod intim... În schimb, să împărtășești câteva ore cu prietenii adevărați, în jurul unor mâncăruri simple, este o reală fericire. Repet: importantă este plăcerea. Să nu-ți bați prietenii la cap, să-i lași să se hrănească singuri, cu atât cât vor, înseamnă să le oferi libertatea de a alege. Înseamnă să transformi diferențele dintre voi într-o nouă dimensiune a prieteniei. O tartină savurată într-o atmosferă veselă îți priește mai mult decât cea mai delicioasă mâncare îndesată în stomac într-o atmosferă posomorâtă, acceptând compania altor persoane din nevoie sau din interes profesional. Pentru mine, nu există statut social și nici talente culinare care să valoreze mare lucru în lipsa convivialității.

5

HRANA INVIZIBILĂ

„Spiritul nu trebuie să cedeze niciodată în fața trupului."

GOETHE

CE REPREZINTĂ O MASĂ?

„Viața în sine ne forțează să ne determinăm valorile, viața în sine evoluează prin intermediul nostru atunci când ne determinăm valorile."

NIETZSCHE, *Amurgul idolilor*

În cele mai multe dintre societăți, masa este un mod de a-ți asuma statutul social. Să vorbești despre „gastronomie de vârf" presupune să fi avut șansa de a compara și de a aprecia tot felul de mâncăruri rare, deci costisitoare. Cei care sunt privați de această paletă de alegeri se hrănesc mereu cu aceleași lucruri și sunt mai puțin dificili în privința gusturilor. În sfârșit, există oameni care se hrănesc cu foarte puțin dintr-un principiu etic; pentru ei, nevoia umană de hrană este legată nu numai de psihologie, ci mai ales de destinul spiritual.

NAIKAN SAU HRANA CA DAR AL ALTORA

„Să-l denigrez pe un altul?
Îmi curăț spiritul,
Desfăcând teci de mazăre."
OZAKI HOSAI

Naikan este o formă de meditație folosită ca terapie pentru delincvenți sau ca pratică spirituală în sanctuarele mistice. *Naikan* înseamnă „observare interioară", iar secretul său este acela de a crea în practicant o conștiință specială prin simplul act de a-și aminti oamenii importanți din viața lui.

Bazele acestei terapii au fost puse de Yoshimoto Ishin, membru al sectei Jodo Shinshu. El încuraja dragostea și sacrificiul de sine și insista asupra următorului aspect: cât de mult a folosit Buddha aceste virtuți pentru a-i ajuta pe alții să ajungă la Iluminare. Antrenamentul Naikan al preoților consta, între altele, din lungi perioade de post, de autoprivațiuni și de meditație. Toate astea, pentru a înțelege mai bine în ce măsură hrana și alte necesități ale vieții noastre au valoare și reprezintă darul altor ființe omenești.

RUGĂCIUNEA DINAINTE DE MASĂ

„Orezul e delicios
Și cerul albastru
Atât de albastru."
TANEDA SANTOKA

Să spunem o rugăciune înainte de masă, să urăm cu sinceritate „poftă bună" sau să ne împreunăm mâinile în semn de gratitudine înseamnă să fim conștienți de belșugul de care ne bucurăm. Acest gest conferă o anume demnitate mesei și ne permite să marcăm pauza dintre activitățile

anterioare și cele ulterioare. Masa capătă astfel valoarea recunoștinței noastre pentru timpul și energia pe care alții ni le-au dedicat. Gratitudinea e unul dintre elementele importante ale esteticii vieții, un mod de a fi.

Hrana generează sentimente ambivalente în funcție de societate și de viziunea despre lume. Sistemele religioase pot impune posturi sau festinuri, pot să valorizeze alimentele sau le pot disprețui. Doar lăcomia este condamnată în toate religiile. Omul trebuie să știe să se controleze. Gandhi, în ciuda bogăției de gusturi a bucătăriei indiene, își exprima indiferența față de hedonismul gastronomic: „Mâncarea trebuie luată așa cum iei un medicament: fără să te întrebi dacă e bun sau nu la gust. Trebuie să mănânci atât cât are nevoie organismul. Să pui sare în mâncare, ca să-i amplifici gustul, ca să i-l modifici sau ca s-o faci mai puțin fadă, și asta e o încălcare a regulilor vieții." Protestantismul a condamnat, la rândul lui, sărbătorile și banchetele. Chiar și un act atât de instinctiv precum cel de a mânca pentru a-ți potoli foamea poate fi rafinat astfel încât să capete un sens cultural și etic.

6

HRANA SUFLETULUI

FILOZOFIA DIETETICĂ

Filozofia dietetică este valabilă în toate domeniile existenței: putem încerca să obținem bucurie din orice experiență (drumuri zilnice, obiceiuri vestimentare, primele gânduri la trezire...).

Ocaziile de a ne recupera potențialul de fericire sunt foarte numeroase.

Chinezii, maeștrii „alimentației medicinale", consideră că, dacă vrei să ai grijă de sănătatea ta, trebuie să ai gusturi moderate, să-ți alungi neliniștile, să-ți temperezi dorințele, să-ți înfrânezi emoțiile, să ai grijă de forța ta vitală, să-ți măsori cuvintele, să ignori tristețea și greutățile vieții, să eviți să iubești prea mult sau să urăști prea tare, să-ți liniștești ochii și urechile, să fii credincios regimului tău interior; cum ar putea fi bolnav cel care nu-și obosește mintea și nu-și tulbură sufletul?

„Fiecare îmbucătură este un mijloc material de a-ți conduce viața către spirit, căci, odată cu hrana, noi încorporăm în noi înșine ceea ce ochiul nu poate vedea, elementele sănătății, forței și liniștii."

MULFORD, *Selecție din scrierile lui Prentice Mulford*

Pentru unii oameni, o masă alcătuită din pâine, tomate și apă proaspătă poate să reprezinte un adevărat festin. Alții nu pot să stea o oră fără să se întrebe ce vor găti pentru următoarea masă.

Mâncatul e așadar mai mult decât o funcție corporală: e o funcție ce ține de domeniul sacrului. La taoiști, așa cum ni-i descria John Blofeld în *Yoga, porți spre înțelepciune*, prima regulă alimentară este să mănânci frugal: alimente de bază însoțite doar de legume preparate cu suc de fasole verde și puțină carne sau un pește, ambele asezonate cu plante aromatice culese de la munte (ciuperci, muguri de bambus, castane, fructe de pădure, nuci...). Discipolilor nu le era interzis niciun aliment, însă, cum mulți dintre ei aveau cunoștințe avansate de medicină tradițională chineză, ei știau care sunt elementele hrănitoare și ce e mai bine să eviți a pune pe masă. Toate țelurile lor mergeau mână-n mână cu căutarea drumului spre o viață foarte lungă, o viață în care să se bucure de o sănătate perfectă și pe parcursul căreia să fie capabili să-și conserve un soi de vigoare cvasijuvenilă. Scopul lor suprem era acela de a-și ascuți spiritul până la a deveni „nemuritori" și la a-și abandona corpul ca pe o haină veche, care i-ar fi incomodat în clipa în care ar fi fost pregătiți să ajungă în castelele de jad clădite în nori.

Taoiștii evitau cu grijă orice exces, inclusiv ascetismul.

Și noi ar trebui să procedăm la fel, având în vedere interesul exagerat care e acordat mâncării în zilele noastre.

Asta nu poate duce decât la anxietate, o stare de rău fizic și mintal, care acționează ca o otravă lentă.

Eremitul din Tailaoshan

„Puterile mele supranaturale, puterile mele magice? Să scot apă din fântână și să aduc lemne."

P'ANG YUN (780-811), Extras din *Basme Zen*, de HENRI BRUNEL

Într-o zi din anul 1989, pe o cărare de munte din China, un bărbat îl însoțea pe Bill Porter, autorul cărții *Calea celestă*, plecat în căutarea eremiților care trăiesc în zilele noastre în Taiwan. Porter avea drept țintă peștera unui călugăr de optzeci și cinci de ani. Acesta din urmă alesese calea pustniciei în 1939, după ce visase că spiritele muntelui îi cereau să devină protectorul lor. Sătenii și discipolii îi duceau puținul de care avea nevoie. Călugărul nu mai coborâse de pe munte de cincizeci de ani și nu știa nici măcar numele președintelui Mao, pe care scriitorul îl tot pomenea. În timpul întâlnirii din peșteră, bătrânul i-a explicat lui Porter de ce avea el trebuință.

„Nu de multe:
– Puțină făină
– Puțin ulei
– Sare
– Cam o dată la cinci ani, o pătură nouă și câteva haine."

Peter Matthiessen (născut în 1927)

Naturalist și romancier american, cofondator al *Revue de Paris*, uneori pescar profesionist și căpitan de vas charter, apoi preot zen budist, Peter Matthiessen a pornit, în perioada de doliu cauzată de decesul soției sale, la un trekking de patru sute de kilometri prin Himalaya. A luat-o în direcția Shey Gompa, o mănăstire budistă a sectei Kagyu, ridicată pe un platou tibetan. Spera ca, într-o zi, să vadă fantomaticul leopard de zăpadă și să găsească maestrul încă și mai fantomatic pe care sufletul său îl căuta. A povestit că, vreme de o lună întreagă, pe Muntele de Cristal s-a hrănit cu:

- cârnați,
- biscuiți,
- cafea.

Apoi, odată rezervele epuizate, cu:

- zahăr,
- ciocolată,
- brânză la conservă,
- unt de arahide,
- sardine.

Când și acestea s-au terminat, s-a mulțumit cu:

- orez amar,
- făină integrală,
- linte,
- ceapă,
- câțiva cartofi, fără unt.

Dar era binecuvântat, spunea el, cu multe bucurii zilnice:

- murmurul prietenilor seara,
- focul făcut cu lemnul unor plante frumos mirositoare,
- o hrană grosieră și fără gust,
- luarea câte unei decizii o dată.

Raymond Carver (1938-1998)

Poet și autor de proză scurtă, adesea numit Cehov al Americii, era prietenul și companionul poetei Nancy Gallagher, care a relatat ceea ce el numea „legea lui Carver": „Să nu păstrezi lucrurile pentru un viitor îndepărtat, ci să folosești cât mai bine ceea ce ai în tine în fiecare zi a vieții." La vârsta de cincizeci de ani, doctorul l-a anunțat pe Carver că avea să moară curând de cancer. Într-unul dintre ultimele sale poeme, „condamnatul" se întreabă dacă a obținut tot ce dorea de la viață. „Da, își răspunde el, m-am simțit iubit pe acest pământ." Carver a continuat să scrie și să-și facă planuri, să spere. După moartea lui, Gallagher i-a găsit o „listă de cumpărături" în buzunarul unei cămăși.

„Ouă,
Unt de arahide,
Ciocolată caldă,
Australia?
Antarctica?"

RYKKYU ȘI BUCĂTĂRIA KAISEKI

În japoneză, *kaiseki* înseamnă „piatră caldă" și vine de la obiceiul străvechi al călugărilor budiști de a-și pune pietre calde pe burtă ca să-și potolească foamea. Această tehnică, devenită mai târziu un tip de bucătărie extrem de frugal și rezervat elitelor, nu se practica pentru a alunga cu totul foamea, ci pentru a le reaminti călugărilor de simpla plăcere de a mânca și de rolul hranei în existența lor.

Viața pare să ne îndepărteze din ce în ce mai mult de aspirațiile noastre spirituale. Grijile, problemele, munca ne cufundă prea profund în lumea materială. Astfel,

viața ajunge să ni se pară greu de dus. Și chiar așa și este, de vreme ce obligațiile devin mai importante decât aspirațiile și idealurile noastre, decât pofta noastră de viață. Înțelegem atunci că nimic din ceea ce mâncăm nu are prea mare importanță. Înainte de toate, la masă trebuie să-i oferi corpului „vitamine de suflet", substanțele care să ne stimuleze buna dispoziție sufletească. Până la urmă, nu acestea contează mai mult pentru digestie decât vitaminele?

SHOJIN RYORI, BUCĂTĂRIA PENTRU TRUP ȘI SUFLET

În japoneză, *Shojin Ryori* înseamnă „bucătărie pentru progresul spiritual și pentru devoțiune". Ea are drept scop progresul spiritual al adepților săi prin intermediul actului de a-ți prepara singur mâncarea și de a o ingera.

Antrenamentul pentru acest tip de bucătărie cere din partea practicantului un simț al efortului total, ca și o perfectă stăpânire de sine, două calități elementare și esențiale în budismul zen. E vorba de a alege alimente de sezon și modalități diferite de a le prepara, e vorba de gustul ingredientelor, de o economie a gesturilor și de precizie. Prin toate acestea se manifestă prețuirea vieții în general, căutarea unei și mai profunde armonii cu restul lumii și a unui acord perfect cu tine însuți.

Shojin Ryori e un adevărat antrenament întru simplitate și frugalitate (în templele zen, chiar și cojile legumelor trebuie folosite), e o activitate cu caracter sacru. Dar mai înseamnă și să faci din banal o experiență extraordinară, care să-ți ofere o voluptate sigură. În practica acestei bucătării, să toci un nap nu este mai puțin important decât să citești o carte sau să meditezi. Estetica, morala, etica, sănătatea, economia, toate rezultă din Shojin Ryori.

Principiile bucătăriei Shojin:

- calitatea ingredientelor
- aranjarea alimentelor pe culori, în funcție de anotimp
- risipa este interzisă

Aceste principii au avut o mare influență asupra bucătăriei japoneze în general. Hrana și tot ce are legătură cu ea trebuie respectată la fel de mult ca viața. Această bucătărie este practicată în scopul purificării trupului și a spiritului. Să echilibrezi calitățile alimentului în funcție de anotimp, să incluzi în pregătirea fiecărei mese cele cinci tehnici de gătit – fiert, pe grătar, călit, la abur și la foc mic –, să servești mâncare în cinci culori – verde, galben, roșu, alb și negru – și cu cinci gusturi – sărat, dulce, acru, amar, picant –, să practici cele cinci virtuți – credință, memorie, meditație, energie și înțelepciune –, iată ce ar trebui să reprezinte cumpărarea ingredientelor, gătitul, servirea și ingerarea mâncării pentru orice persoană preocupată de familia ei și de ea însăși, pentru orice persoană care caută să onoreze cât mai bine viața care i-a fost dăruită.

Pentru că viața modernă a devenit prea confortabilă, susține budismul zen, ne-am îndepărtat treptat de mediul nostru natural și de aprecierea anotimpurilor. Încetul cu încetul, am uitat de vântul ușor care adie printre ramurile copacilor și de razele blânde ale soarelui. Să privești verdele unui copac, culoarea unei flori sau zborul unei păsări nu-ți impune o atenție specială și nici nu reprezintă o pierdere de timp: astfel ne recăpătăm sănătatea, care e temelia tuturor celorlalte binecuvântări de care avem parte în această viață. Gesturile acestea înseamnă, în esență, să-ți hrănești „echilibrul".

SĂ NE HRĂNIM SPIRITUL

„Lucrul cel mai important în practica spirituală este hrana: când mâncăm, cum mâncăm, de ce mâncăm."

Un maestru budist

Contrar a ceea ce se crede, să-ți hrănești trupul nu e suficient ca să-ți menții vitalitatea. Nu atât corpul trebuie să ți-l hrănești, cât energia, dinamismul interior. Boala este o slăbire a energiei. Adesea, tocmai teama de a ne îmbolnăvi creează un blocaj interior. Nu poți obține de azi pe mâine accesul la seninătate, de care depind sănătatea și longevitatea. Stresul, un cuvânt recent care exprimă, dincolo de agitația excesivă, ceea ce ne tulbură și ne dezorganizează vitalitatea, este exact contrariul „hranei vieții". Hrana (cu un termen mai larg, regimul) ar trebui să aibă drept scop îmbunătățirea capacității de a ne dezvolta și de a ne păstra potențialul vital. Din acest motiv ar trebui să nu mai ținem cont de lumea întreagă, de lucruri, de griji. Trebuie să ne impunem să căpătăm o independență absolută, în care tumultul lasă loc liniștii. Căci liniștea conservă și „hrănește" viața.

7

HRANA PENTRU CHI

SĂ NU CĂUTĂM FERICIREA CU ORICE PREȚ

„Începutul înțelepciunii este să anulezi distanța dintre fericire și nefericire, pentru a le topi pe amândouă într-o globalitate și o stare de perpetuă schimbare unice."

ZHUANGZI

Căutarea fericirii este o risipă de energie – cine spune căutare spune încercare de a poseda ceva, în cazul de față, fericirea. Și cine spune fericire subînțelege nefericire. Să te hrănești devine un proces de rafinare, o transformare care se desfășoară la distanță de căutarea fericirii și de dorința de a „poseda" (nu doar în sens material). Dar civilizația lucrează împotriva satisfacției pe care o aduce pacea. Să-ți dorești fericirea cu orice preț implică o luptă continuă, care, împinsă mereu mai departe, devine inaccesibilă. Ca să obții această seninătate trebuie să nu ai niciun scop, să rămâi mereu cât mai relaxat și mai atent posibil, să eviți apatia și imobilitatea și, mai ales, să-ți hrănești echilibrul (yin și yang), evitând orice presiune. Să te întrebi

tot timpul „de ce" și să cauți sensul vieții, pentru orientali, reprezintă o pierdere de energie.

SĂ CĂUTĂM SĂ FIM SĂNĂTOȘI, CA SĂ NE PROTEJĂM CHI-UL

„Unii eremiți... se întâmplă să mănânce o dată pe zi, o dată la trei zile sau chiar o dată pe săptămână. Atât timp cât pot să-și hrănească energia interioară, se simt bine și nu au nevoie de mâncare. Pot să mediteze o zi, două, o săptămână sau chiar mai multe."

BILL PORTER, *Calea celestă*

Chi-ul (suflu, energie) este reprezentat în grafiile vechi chinezești prin aburul care se ridică deasupra orezului și care evocă natura hrănitoare a acestuia. Funcția tuturor ființelor vii (plante, animale, oameni) este aceea de a se hrăni. Ceea ce face omul diferit de celelalte ființe este faptul că el lasă la o parte aspectul nutrițional și gândește ca să ajungă la cunoaștere.

Profitați de energiile naturii, ale artelor, ale iubirii, ca să vă întăriți corpul, spiritul, inima. Observați natura, ea e plină de învățăminte și de frumusețe: natura vă va ajuta. Să te hrănești nu e doar o experiență vitală, aceea de a-ți întreține corpul, ci înseamnă și să-ți dezvolți, să-ți rafinezi spiritul. Vocația ființei noastre este singura noastră responsabilitate. Ea rezidă în grija cu care ne întreținem și ne dezvoltăm potențialul de viață cu care suntem investiți și în încercarea de a-l crește deplin. Recuperați-vă forțele pe măsură ce le consumați, întăriți-vă capacitățile, ascuțiți-vă simțurile curățându-vă trupul de toate apăsările și de toate toxinele. Debarasați-vă de orice element străin care vă pricinuiește o pierdere de energie, care vă acaparează viața și vi-o risipește. Astfel veți putea să vă mențineți

vitalitatea și... să nu mai îmbătrâniți. Dați prioritate non-epuizării destinzându-vă, însuflețindu-vă viața și înnoind-o. Doar dobândind o stare de totală independență, chiar și față de trecut și de viitor, putem să înlocuim tumultul cu liniștea. Or, aceasta din urmă hrănește viața. Trebuie să-ți hrănești nu doar viața organică, ci și pe cea senzorială și pe cea spirituală ca să te dezvolți, ca să accezi la un grad mai înalt de conștiință, ca să te animi și să depășești apatia spiritului și prostia.

Concluzie

„Divinul e o altă hrană a sufletului."
PLATON

Dacă veți mânca mai puțin, dar mai bine, perspectiva voastră asupra lumii și asupra a ceea ce vă înconjoară se va metamorfoza într-o conștiință mai profundă, în acte mai cumpănite și mai juste, într-un respect mai mare pentru natură, pentru ceilalți și chiar pentru sine.

Ar trebui să profităm de hrană întru scopuri vizând mai întâi o sănătate fizică mai bună, o mai mare bucurie și o mai mare ușurință de a trăi. Ar trebui să eliminăm pentru totdeauna ceea ce, până acum și pentru mulți dintre noi, era sinonim cu privațiunile, regimul, caloriile, excesul ponderal, boala, comportamentele compulsive, stresul sau lipsa de unitate interioară. Mâncând mai puțin și mai bine, în final veți ajunge să vă hrăniți cel mai mult cu „vitaminele de suflet".

Iată prima carte de bucate din istorie. Ea datează din 1330 și a fost scrisă de un medic de la curtea mongolă.

„Cel care vrea să-și îngrijească sănătatea trebuie să fie moderat în gusturi, să alunge neliniștile, să-și tempereze

dorințele, să-și înfrâneze emoțiile, să aibă grijă de forța sa vitală, să-și măsoare cuvintele, să privească relaxat și succesul, și insuccesul, să ignore tristețea și greutățile vieții, să-și îndepărteze ambițiile nemăsurate, să evite să iubească prea mult sau să urască prea tare, să-și liniștească ochii și urechile și să fie credincios regimului său interior. Cum poate fi bolnav cel care nu-și obosește mintea și nu-și tulbură sufletul? De aceea, cel care vrea să-și hrănească natura, trebuie să mănânce când îi e foame și să nu-și umple stomacul cu prea multă mâncare, trebuie să nu bea decât atunci când îi e sete și să nu-și umple stomacul cu prea multă băutură. Trebuie să mănânce puțin și la intervale mari, nu prea mult și nu prea constant. Trebuie să caute să-i fie puțin foame când a terminat de mâncat și să mănânce puțin când îi este foame. Să fii sătul face rău la plămâni, iar foamea dăunează energiei vitale."

LIN YUTANG, *Despre importanța vieții*

LISTA LISTELOR, NU PENTRU UZUL PERSOANELOR GOURMET, CI PENTRU ADEPȚII... SEMIBUCĂTĂRIEI

Iată, așa cum îmi place mie, o listă a listelor: liste care îmi ușurează viața și pe care mi-ar plăcea să le ofer tuturor celor pe care îi văd că folosesc, pentru o simplă supă cu legume, o oală sub presiune enormă, un blender și o farfurie adâncă. Ca să gătești pentru tine sau pentru două persoane, un set de bucătărie cu ustensile de bună calitate, dar compacte, multifuncționale și performante, reprezintă cea mai logică soluție. Prea multe persoane, din ignoranță sau din dezinteres, nu gătesc simplu, practic și economic. Iată deci:

- lista ingredientelor de bază și a produselor proaspete ale semibucătăriei, care îți permit să realizezi TOATE REȚETELE INDICATE;
- lista cantităților care trebuie consumate de persoană, pe tipuri de alimente (de înmulțit cu numărul convivilor);
- lista ustensilelor de bucătărie și a veselei necesare pentru aceste rețete;
- câteva tehnici de bază ca să gătești simplu.

LISTA INGREDIENTELOR DE BAZĂ
ŞI A PRODUSELOR PROASPETE
ALE SEMIBUCĂTĂRIEI CARE ÎŢI PERMIT
SĂ REALIZEZI TOATE REŢETELE INDICATE

Cumpărături făcute din supermaket
sau dintr-un magazin bio

Dacă nu vă faceţi decât o dată pe lună provizii de produse care se păstrează – condimente, lapte, apă, vin... –, luaţi în considerare posibilitatea de a grupa la un loc toate cumpărăturile, pentru ca ele să vă fie livrate acasă. În Franţa, de pildă, acest serviciu este gratuit când cheltuiţi în magazin mai mult de o sută de euro. Tehnica asta vă va da impresia că trăiţi... o viaţă de castelan!

Condimente şi alte produse care dau gust mâncărurilor

- Ulei de măsline: e bun şi la salată, şi la gătit
- Ulei de susan (o sticluţă)
- Oţet balsamic
- Oţet de vin alb (o sticluţă)
- Muştar
- Piper
- Sare
- Zahăr sau miere
- Concentrat de supă (vită şi peşte)
- Ghimbir la tub şi proaspăt
- Miso (la tub, la borcan, roşu sau alb)
- Câteva mirodenii (amestec colombo, curry, cimbru, dafin, amestec cinci condimente, pudră de usturoi sau aioli, boia sau pastă de ardei)
- Castraveţi acri
- Maioneză
- Plante aromatice uscate sau proaspete

- Pastă de susan
- Seminţe de susan (susanul este unul dintre alimentele cele mai bune pentru sănătate. Chinezii îl consideră un elixir al vieţii!)
- Seminţe de pin
- Sos de stridii
- Un tub de frişcă (singura abatere de la regulile sacrosancte ale dieteticii. Dar e atât de glamour!)

Alimente de bază

- Paste
- Orez
- Pâine prăjită (Wasa, biscuiţi bio etc.)
- Făină
- Tăieţei de soia
- Maizenă (sau, mai bine, *kuzu* japonez, un adevărat elixir pentru sănătate)
- Quinoa
- Legume uscate (linte, fasole boabe)
- Unul sau două pachete de supe chinezeşti instant *(lamen)*
- Prune uscate şi nuci

Conserve şi altele

- Tomate la cutie
- Ton la cutie
- Ciuperci la cutie
- Ciuperci uscate (hribi, shiitake...)
- Sardine
- Porumb
- Sos de roşii la tub
- Pateu la cutie
- Prune sau caise uscate

Băuturi

- Vin
- Ceai

- Tizane
- Cafea
- Apă
- Un alcool tare (de exemplu, whisky sau rom pentru grog)

Cumpărături de la piață,
o dată sau de două ori pe săptămână

Produse care cresc în pământ
- Cartofi
- Ceapă
- Usturoi (facultativ)
- Lămâi
- Plante aromatice (trei sau patru feluri cel puțin, precum frunze de arpagic, coriandru, mărar, pătrunjel...)
- Trei feluri de legume (roșii, galbene, verzi)
- Una sau două varietăți de fructe

Proteine
- Pește sau carne
- Ouă
- Lapte
- Unt
- Smântână la cutie
- Parmezan, o bucată întreagă (îl radeți singuri, atât cât aveți nevoie)
- Unul sau două tipuri de brânză veche, care se păstrează bine (de capră sau cu mucegai)
- Brânză proaspătă
- Bacon (bucată sau felii)
- Jambon (bucată, pentru salate)

Pâine

LISTA CANTITĂȚILOR CARE TREBUIE CONSUMATE DE PERSOANĂ, PE TIPURI DE ALIMENTE ȘI PENTRU O SINGURĂ PORȚIE (DE ÎNMULȚIT CU NUMĂRUL CONVIVILOR)

Desigur, apetitul oamenilor este diferit, iar aceste măsuri sunt pentru un apetit mediu. Ele vă pot servi drept ghid, ca să nu cumpărați cantități prea mari de alimente și ca să vă puteți planifica necesarul pentru o săptămână. Estimând corect cantitatea necesară de alimente, evitați risipa, acest inamic al economiei. Prea mult sau prea puțin sunt două obstacole majore în viață.

- Carne sau pește: între 125 și 150 g (luați în considerare ceea ce nu folosiți, adică oasele sau grăsimea, și adăugați la calcul 50 g)
- Scoici Saint-Jacques: 2
- Midii: 300 g
- Raci: 2
- Sparanghel: 6
- Mazăre verde: 200 g (din care 100 g sunt tecile)
- Fasole verde, broccoli, varză de Bruxelles, spanac...: 100 g
- Fasole boabe: 50 g
- Linte: 80 g
- Paste, tăiețel: 45 g, nefierte, sau, dacă e vorba de spaghete, cât puteți cuprinde între degetul mare și arătător, iar, pentru tăiețel, o jumătate de ceașcă; sau 60 g de paste proaspete
- Orez: 35 g (un sfert de ceașcă, înainte de fierbere)

LISTA USTENSILELOR DE BUCĂTĂRIE ȘI A VESELEI NECESARE PENTRU ACESTE REȚETE

Această listă este de ajuns pentru una sau două persoane (și chiar și pentru un număr mai mare, dacă gătiți mai multe feluri de mâncare, în cantități mici).

Pentru prepararea mâncărurilor

- Un tocător
- Un cuțit bine ascuțit
- O cană gradată de 200 ml (sau un pahar de muștar, dar să fie același de fiecare dată! O cană de inox gradată este ideală și e utilă și când vrei să prepari un sos, să bați un ou, să dizolvi puțină făină... E obiectul pe care ar trebui să-l avem mereu la îndemână.)
- O pereche de bețișoare pentru gătit și o furculiță
- Trei castroane ușoare, pentru amestecarea ingredientelor, de 400, 600 și 800 ml (din inox, plastic, aluminiu, sticlă)
- O salatieră de inox de 2 l, dar foarte ușoară (ca să spălați frunzele de salată, să înmuiați prosoapele...)
- O strecurătoare mică (utilă și la decongelatul sau răcirea alimentelor)
- O răzătoare cu patru fețe
- O mașină mică de tocat pentru compoturi, sosuri, piureuri
- O spatulă/lingură de lemn
- Hârtie absorbantă
- Șase prosoape din tifon (32x32 cm)
- Un cuțit curbat pentru citrice, pepeni... (se mulează pe curbura fructelor și ocupă atât de puțin spațiu!)
- O foarfecă de bucătărie pentru ierburi aromatice, frunze de praz, aripioare de pește, bucățele de carne...
- O râșniță de sare și una de piper: în felul acesta știți exact ce cantitate utilizați și puteți evita excesele
- Un tirbușon de somelier (cu care se pot deschide și cutii de conserve)

Cele cinci obiecte obligatorii pentru gătit

- O oală cu fund gros și capac (eu folosesc una marca Cromargan, din oțel inoxidabil, 18x10 cm)
- O cratiță ovală de fontă (eu am una marca Staub, dimensiunea nr. 1, neagră)

- O tigaie cu capac greu și ermetic (ideal, din sticlă), cu diametrul de 20 cm și margini de 5 cm (se folosește și în cuptor!)
- O crăticioară cu cioc și capac (16 cm în diametru, 6 cm înălțime)
- Un coș de bambus pentru oala cu fund gros sau o altă piesă adițională pentru gătitul la abur (fabrica Cristel produce astfel de piese adiționale de o excelentă calitate)

Pentru păstrarea alimentelor

- Folie de celofan
- Hârtie de ziar (pentru anumite legume)
- Borcane de sticlă (pentru făină, semințe)
- Un coșuleț de nuiele în care să țineți condimentele și mirodeniile
- Câteva cutii de plastic ermetice

Pentru mâncat

- Un platou dreptunghiular
- O farfurie mare (pentru farfuria unică, pentru o masă completă sau pentru o tartă dulce, rotundă, precum *Galette des Rois*)
- Un *domburi* (castron mare, lăcuit, de 600 ml)
- Un bol de supă (200 ml)
- Un bol de orez (200 ml)
- Câteva ramekin-uri, cupe sau castroane micuțe, de dimensiunile unei jumătăți de lămâie, a unei jumătăți de portocală, a unei jumătăți de grepfrut
- O farfurioară de desert
- Bețișoare sau o furculiță de desert, dar NU CUȚIT (totul este tăiat dinainte)
- Un coș metalic pentru pâine, tacos, biscuiți pentru ceai...
- O lingură mică
- O lumânare decorativă și o floare mică

CÂTEVA TEHNICI DE BAZĂ CA SĂ GĂTEȘTI SIMPLU ȘI UȘOR

CUM SE FOLOSEȘTE RĂZĂTOAREA CU PATRU FEȚE

O răzătoare de oțel cu patru fețe înlocuiește multe gadgeturi de bucătărie.

Partea cea mai fină se folosește pentru coaja de citrice, nucșoară, parmezan foarte tare...

Răzătoarea medie este foarte utilă ca să transformi o felie de pâine uscată în pesmetul necesar la un pește preparat pané sau un fel de mâncare gratinat (se poate și congela).

Răzătoarea mare e perfectă pentru mozzarella, pentru cartofi, când vrei să-i prepari sub formă de chifteluțe, pentru morcovii din salate sau pentru dovleceii din care prepari bulete.

În sfârșit, fanta: e ideală ca să tai felii fine de parmezan sau de Roquefort congelat, pentru salată, ori de Cheddar, pentru pâine prăjită. Fanta taie și legumele sub formă de rondele de aceeași grosime.

LEGUMELE

„Oamenii de pe muntele de la vest
Știu să fie fericiți:
O supă bună cu pepene
Și muguri de bambus prăjiți
După semănăturile de primăvară".
SU DONGPO (1037-1101)

Legumele sunt adesea considerate garnitură pentru carne și pește. Dar merită să fie tratate cu mai multă considerație.

Pregătirea legumelor la abur

Folosiți o strecurătoare sau un coșuleț de bambus pe care le fixați peste o oală cu 2 cm de apă (apa nu trebuie să atingă legumele).

Pregătirea legumelor cu frunze
(spanac, varză, frunze de broccoli...)

Se spune că gătitul la wok este cel mai sănătos și mai rapid. Dar wokul este voluminos, deci dificil de folosit, de spălat și de depozitat. O tigaie mică, dar suficient de adâncă, îndeplinește practic aceeași funcție. Ca să gătească legumele cu frunze, chinezii au o tehnică foarte simplă, sănătoasă și rapidă: e suficient să „arunci" frunzele, încă umede după spălat, în ulei preîncălzit cu usturoi și să pui imediat capacul. Frunzele vor fi învăluite de uleiul fierbinte, care le cauterizează suprafața și le păstrează toate vitaminele. Se pot pregăti astfel sfecla roșie, spanacul, varza, salata verde etc.

Prepararea tuberculilor
(morcovi, cartofi, anghinare japoneză, napi...)

Pe piață se găsesc legume așa-zis „vechi", precum topinamburul sau anghinarea japoneză; acestea se pot găti, pur și simplu, la abur sau fierte, după care se curăță și se servesc precum cartofii, cu un pic de unt, de smântână sau puțin ulei de măsline și de *fleur de sel*. Un strop de brânză cu mucegai poate face din aceste legume o mâncare regească.

Legumele care cresc sub pământ, precum morcovii sau napii, pot, în schimb, să fie consumate rase, în formă crudă. Se spune de altfel că, dacă sunt gătite, devin dulci și mai puțin dietetice – conținutul lor de zahăr crește sensibil. Dar, dacă vreți să le preparați, țineți-le în apă rece înainte de a aprinde focul. Altfel, vor fi gata la exterior și crude în interior! Înțepați-le cu furculița, ca să verificați dacă mai trebuie lăsate pe foc.

Resturi de legume ? O mică tempura

Dacă vă rămân tot felul de legume, modul cel mai „luxos" de a le găti este să le tăiați pe toate la aceeași dimensiune (o îmbucătură), să le tăvăliți într-un aluat ca de clătite, dar fără ouă, pe care l-ați răcit în frigider, și apoi să le prăjiți într-o tigaie mică în care ați pus puțin ulei. Veți obține astfel o *tempura* savuroasă. Chiar și frunzele de pătrunjel, preparate astfel, sunt un deliciu. Dacă vreți să faceți din tempura un fel de mâncare complet, puteți să deschideți o cutie cu sardine și să le pregătiți în același fel. Un bol de orez și un sos (cantități egale de sos de soia și supă de pește – aceasta din urmă se prepară din concentrat de supă de pește), în care să înmuiați bucățile de tempura, sunt completarea perfectă. Secretul unei *tempura* excelente este următorul: un ulei foarte proaspăt și ușor

sau un amestec de două uleiuri (de exemplu, ulei de susan și ulei de floarea-soarelui).

Prepararea orezului japonez fără oală electrică
(într-o oală cu fund gros)

Deoarece sunt o minimalistă, unul dintre cele mai frumoase cadouri pe care l-am primit vreodată a fost secretul orezului preparat în stil japonez, fără ustensila care se găsește obligatoriu în orice cămin japonez: o oală electrică, specială pentru gătitul orezului, dar care e mult prea voluminoasă și inestetică pentru gustul meu. Fără ea, este aproape imposibil să gătești orezul astfel încât boabele fierte să nu se dezintegreze, ci să rămână întregi și lucioase ca niște perluțe. Iată deci secretul:

- o oală cu fundul gros, mică (16-20 cm în diametru)
- o bucată de folie de aluminiu de calitate (groasă, ca să nu se rupă)
- orez de California (dacă nu puteți să găsiți orez japonez), cel care se apropie cel mai mult de numeroasele varietăți japoneze (dintr-o ceașcă de boabe uscate rezultă, după fierbere, patru boluri medii de orez).

Spălați orezul până când apa rămâne limpede.

Puneți orezul în oală și acoperiți-l cu apă, depășind boabele cât grosimea unui deget.

Acoperiți oala cu bucata de folie de aluminiu, pe care o strângeți bine în jurul marginilor, astfel încât aburul să rămână în recipient.

Puneți oala pe aragaz și lăsați orezul la fiert, vreme de 45 de minute, la foc mic (sau la treapta 3, dacă aveți plită cu inducție). Orezul astfel preparat este ideal pentru bulete *(onigiri)*, sushi sau pentru a fi mâncat cu bețișoarele. Își păstrează parfumul, iar textura e perfectă.

Prepararea cerealelor (într-o oală cu fund gros)

Quinoa, această minusculă bijuterie incașă

1/3 pahar de quinoa

1/4 pahar de apă

Căliți boabele de quinoa în puțin ulei, apoi adăugați apa; acoperiți oala și lăsați-le să fiarbă la foc mic.

În prealabil, înainte de a pune quinoa la fiert, puteți să coaceți o ceapă pe grătar.

Lăsați apa să clocotească vreme de 3 minute, amestecând boabele constant, apoi lăsați-le să fiarbă la foc foarte mic, încă 15 minute.

Mămăligă (într-o oală cu fund gros)

1/4 ceașcă de mălai

1 lingură de unt

1 lingură de parmezan ras

1 lingură de busuioc tăiat mărunt

Fierbeți mălaiul în echivalentul unei cești cu apă, 10 minute.

Apoi adaugați untul, parmezanul și busuiocul.

Prepararea leguminoaselor (într-o oală cu fund gros)

Linte roșie și verde

Turnați în oală cantitatea de linte dorită și de trei ori aceeași cantitate de apă, ușor sărată. Fierbeți 20 de minute.

Năut și fasole uscată

Puneți într-un recipient cantitatea de năut sau de fasole dorită și de trei ori aceeași cantitate de apă. Lăsați boabele la înmuiat o noapte. A doua zi, puneți boabele în oală, cu aceeași cantitate de apă din seara precedentă, și fierbeți-le 20 de minute.

Tehnică de bază pentru prepararea supei (într-o cratiță)

Căliți o jumătate de ceapă în puțin ulei. Adăugați legumele și rumeniți-le. Deasupra turnați apă și, dacă doriți, un cub de concentrat de supă. După ce legumele au fiert, pasați-le.

Pentru o supă mai groasă (iarna), puteți să folosiți legume proaspete împreună cu legume uscate (linte, năut, mazăre). Această supă va reprezenta ea singură o masă completă delicioasă.

Mâncărurile de preparat în cratița de fontă

Dacă aveți o astfel de bijuterie, rețetele sunt inutile. Există astfel de cratițe și de dimensiuni foarte mici, pentru una sau două persoane, și toate sunt magice: orice ai găti în ele, e imposibil să „ratezi". Principiul e simplu: căliți carnea, peștele sau legumele în puțin ulei, adăugați apoi peste ele un pahar cu supă (din concentrat), cu vin sau cu apă. În cazul în care gătiți cu carne, adăugați în cratiță și una-două legume. Și, cu asta, mâncarea e gata: este suficient să duceți cratița la masă și să ridicați capacul ca să dezvăluiți surpriza. Câteva paste rămase de la o altă masă, o bucată de carne tăiată cubulețe și o roșie se pot transforma într-un festin demn de un mare maestru bucătar!

Multiplele soiuri de vinegretă

Baza vinegretei e reprezentată de sare, piper, o linguriță de muștar, o lingură de oțet la trei linguri de ulei. Însă voi puteți înlocui oțetul cu suc de lămâie, puteți adăuga brânză proaspătă, brânză Brie, ceapă verde, pătrunjel, ierburi aromatice, ceapă tăiată julien, ardei etc.

Congelarea

În mod evident, congelarea alimentelor este o tehnică benefică, dar și mai indicat este să congelați doar ceea ce v-a rămas în plus de la masă. Produsele congelate nu rezistă o eternitate. Eu congelez, în special, ceea ce gătesc în cantități pentru 4 sau 6 persoane și întotdeauna în porții individuale. Orezul pregătit în stil japonez, în particular, se congelează și decongelează foarte bine, cu condiția să fie congelat la câteva ore după ce a fost preparat. La fel și pâinea... Brânza congelată, fiind mai tare, este excelentă când vreți s-o dați pe răzătoare. Câteva bucăți de friptură congelate sau mazărea congelată se pot dovedi și ele foarte practice.

CA SĂ NU MURDĂRIȚI PREA MULTE VASE...

Fierbeți cutiile de conserve deschise, după metoda bain-marie.

Crăticioara cu cioc, acoperită, vă poate fi de folos când vreți să scurgeți legumele și pastele: nu mai aveți nevoie de strecurătoare.

Fierbeți spaghetele în tigaie, scurgeți-le ajutându-vă de capac, apoi adăugați garnitura.

ÎN CEEA CE PRIVEȘTE REȚETELE DIN ACEASTĂ CARTE...

Toate rețetele care urmează sunt rețete la care eu apelez zilnic, pe care le-am cules din diverse țări și pe care, dacă a fost nevoie, le-am adaptat la ingredientele care sunt ușor de găsit în Occident (ingrediente pe cât posibil sănătoase, bio, fără conservați sau aditivi chimici).

Niciuna dintre rețete nu presupune folosirea vreunui aparat electric și nici măcar a cuptorului. Toate se prepară cu cele cinci ustensile de bucătărie pe care le-am descris în „Lista listelor" (o oală cu fund gros, o cratiță de fontă, o tigaie, o crăticioară cu cioc, un coș de bambus sau o piesă adițională oalei pentru gătitul la abur).

Așadar, rețetele sunt foarte simple, în majoritate sunt dietetice și toate implică folosirea ingredientelor deja pomenite mai devreme. În plus nu sunt decât ingredientele proaspete.

Proporțiile indicate sunt pentru o persoană. Dacă gătiți pentru două persoane, trebuie să dublați cantitățile.

La modul ideal, aș fi preferat să nu precizez nicio măsură, căci consider că fiecare trebuie să învețe să folosească ingredientele în funcție de gustul și de apetitul

propriu. Dar, ca să simplific totuși lucrurile, m-am limitat la următoarele măsuri și abrevieri:

O cană de 200 ml.......... 1 C
O lingură ....1 Lg
O linguriță..................1 lg

LEGUME SIMPLE

Vinete
Secretul japonezilor, pentru a păstra savoarea vinetelor, este să le taie pe lungime, în felii de 1 cm grosime. Puteți apoi să gătiți feliile în tigaie, cu puțin ulei. Când vinetele s-au înmuiat, opriți focul și asezonați-le cu câteva picături de sos de soia și cu ghimbir ras (în unele magazine, se vinde la tub).

Salată caldă
V-a mai rămas puțină salată verde? Într-o tigaie, căliți o șalotă în puțin ulei, apoi adăugați și frunzele de salată. Preparatul mai poate fi garnisit cu câteva semințe de pin. Salata mai poate fi combinată și cu bacon tăiat cubulețe. Dacă locuiți singuri, o salată întreagă este greu de consumat înainte să se ofilească... Așadar această rețetă e foarte utilă pentru a evita risipa.

Broccoli
Inflorescențele se gătesc la abur. Se adaugă unt și semințe de pin.

Sfeclă roșie cu amestec de condimente colombo
100 g de sfeclă roșie, 1/2 Lg pudră de colombo
Spălați și tăiați sfecla roșie în bucăți de 1 cm, iar frunzele tocați-le. Puneți bucățile de sfeclă și frunzele tocate într-o

tigaie cu puțin ulei și căliți-le timp de 5 minute. Odată ce bucățile de sfeclă devin translucide, adăugați pudra de colombo, plus piper și sare după gust. Serviți preparatul de sine stătător, într-un ramekin, sau ca garnitură la o bucată de carne.

Ardei gras cu usturoi și ulei
Tăiați un ardei în fâșii groase, după ce i-ați scos semințele și l-ați spălat. Căliți fâșiile în puțin ulei de măsline, cu usturoi.

Salată de linte roșie cu șalotă
Deschideți o conservă de linte, turnați boabele într-o strecurătoare și spălați-le cu apă din belșug. Puneți lintea într-un recipient, adăugați o vinegretă și o șalotă tocată.

Spanac cu brânză de capră
Spălați bine spanacul. Căliți o ceapă, apoi adăugați în tigaie frunzele de spanac încă umede. Când frunzele s-au înmuiat, adăugați brânza de capră și o brânză proaspătă, cremoasă. Amestecați ușor.

Morcovi cu smântână
Căliți morcovii în tigaie, cu puțin ulei, până se înmoaie lejer. Serviți-i cu smântână și pătrunjel tocat.

Salată de praz
Tăiați un fir de praz în segmente de 15 cm. Fierbeți sau gătiți la abur segmentele. Când s-au înmuiat puțin, așezați-le pe o farfurie și stropiți-le cu puțin oțet. Se mănâncă imediat, cât sunt călduțe.

Spanac și bacon congelate
Spanacul și cubulețele de bacon se pun într-o tigaie bine încinsă, fără ulei și fără sare. Se amestecă din când în când.

Legume verzi cu sos de stridii
Spanac, frunze de sfeclă, varză, varză chinezească... Căliți puțin usturoi în ulei de susan, având grijă ca usturoiul să nu se ardă, căci devine amar. Adaugați legumele încă umede după spălare. Amestecați puțin, stingeți focul și acoperiți tigaia. Căldura va înmuia legumele în câteva clipe. Asezonați cu puțin sos de stridii chinezesc, diluat într-o lingură de apă (ca să nu abuzați de sare).

Salată de morcovi rași cu stafide
Radeți o jumătate de morcov și adăugați o vinegretă de lămâie (se înlocuiește oțetul cu suc de lămâie). Preparatul se garnisește cu câteva stafide.

Trio elegant: sparanghel, cartof la abur, buchețel de broccoli
Preparați la abur un fir de sparanghel, un cartof și un buchețel de broccoli. Trioul se asezonează cu ulei de măsline, sare și piper.

Tije de broccoli cu susan prăjit
Tăiați tijele de broccoli în rondele fine și căliți-le în tigaie. Adăugați un sos alcătuit din: sos de soia, ulei de susan, un vârf de cuțit de zahăr și semințe de susan alb (prăjite puțin în tigaie, fără ulei, pentru mai mult gust).

Frunze de țelină cu scrob
Căliți puțin în tigaie frunzele de țelină, apoi preparați scrobul. Adăugați sare și piper, după gust, și serviți frunzele călite și scrobul pe aceeași farfurie.

Cartofi fierți în coajă
Gătiți cartofii, cu tot cu coajă, la abur. Serviți-i tăiați în patru, cu ierburi aromatice și puțin unt, smântână sau maioneză.

Napi la abur
Gătiți la abur două rondele de nap, pe care apoi le căliți ușor în tigaie. Adăugați sare și piper după gust, smântână și un praf de nucșoară.

Dovleac în cratița de fontă
Tăiați dovleacul în cuburi cât o îmbucătură (3 cm). Puneți-le în cratița de fontă, cu puțină apă, puțin zahăr și câteva picături de sos de soia. Opriți focul înainte ca bucățile să fie prea fierte și să se dezintegreze.

SUPE ȘI CIORBE GĂTITE ÎN CRATIȚĂ

Ciorbă chinezească
Fierbeți un bol de apă cu 1/2 lg de cub de concentrat de supă, diluați 1 lg de maizenă și încorporați. Bateți un ou, răsturnați-l în supă și amestecați-l cu o furculiță la suprafața lichidului cald. Decorați cu o plantă aromatică tocată.

Ciorbă rafinată cu mărar
Căliți în crăticioară câteva cubulețe de bacon sau de șuncă împreună cu un sfert de ceapă tocată. Adăugați un bol de apă și o jumătate de cartof tăiat cubulețe. Când cartoful este fiert, adaugați puțin mărar tocat.

Supă cu porumb sau mazăre
Pasați 2/3 dintr-o cutie mică de porumb, adăugați o cană de lapte cald, piper și sare, apoi restul boabelor de porumb. Încălziți supa astfel obținută. Porumbul poate fi înlocuit cu mazăre.

Supă-cremă de legume
Baza oricărei supe-cremă este cam aceeași: se pune puțin unt sau ulei într-o cratiță încălzită, se călesc câteva legume sau

fructe (varză, ceapă, cartofi, pere, napi, morcovi, dovleac, sparanghel, ciuperci...). Se asezonează după gust (de pildă, cu puțin piure de tomate). Totul se pasează. Pentru ca supa să devină mai cremoasă, se adaugă 1 Lg de smântână.

Supă cu crab
Fierbeți un crab mic, întreg, în 1 C de apă. Când crabul a fiert, tăiați carcasa pe jumătate. Adăugați în supă o linguriță de pastă de soia (miso) și frunze de arpagic tocate. Serviți supa într-un bol lăcuit.

Supa de miso
Miso
Brânză tofu (tăiată cubulețe sau rasă fin)
Puțină supă de pește
Puneți cuburile de tofu și, eventual, alte două ingrediente (la alegere dintre alge wakame, o ciupercă shiitake, 1/8 ceapă sau 1/8 frunză de varză, toate tocate la aceleași dimensiuni) în 1 C de apă, apoi adăugați o linguriță de miso. Pentru un gust mai pronunțat, mai puteți adăuga un vârf de cuțit de concentrat-pudră de supă de pește. Decorați cu frunze de arpagic tocate.

Supă julien
1/4 morcov
1/2 cartof
1 frunză de praz
Dați pe răzătoare cartoful și morcovul, tocați mărunt frunza de praz și fierbeți totul în apă. Consumați preparatul ca atare, după ce l-ați asezonat (sare, piper, unt sau smântână).

Curry de cocos vegetarian
1 Lg de pastă de curry verde
1/2 C de lapte de cocos la cutie
1/2 C de cartofi dulci

1/2 C de legume diferite (broccoli, morcovi, dovlecei, fasole verde...)
Într-o cratiță, încălziți pasta de curry amestecând-o vreme de un minut. Adăugați cartoful dulce și laptele de cocos, plus 1/4 C de apă. Acoperiți cratița cu capacul, așteptați ca lichidul să dea în clocot, micșorați focul și lăsați preparatul să fiarbă încet, până când cartoful dulce e aproape pătruns. Adăugați restul de legume și fierbeți totul încă 5 minute. Când cartoful dulce aproape s-a transformat în piure, preparatul e gata.

FELURI DE MÂNCARE GĂTITE LA FOC MIC ÎN CRATIȚA DE FONTĂ

Pachețele de vită
Înveliți un ou fiert tare într-o felie subțire de jambon crud, apoi într-una de jambon de Bayonne, iar la final într-o bucată subțire de escalop de vițel. Pachețelul astfel obținut legați-l cu sfoară alimentară. Rumeniți-l ușor în puțin ulei. Adăugați o cantitate mică de apă în aceeași cratiță și lăsați pachețelul să fiarbă la foc mic, 40 de minute. Când preparatul e aproape pătruns, puteți adăuga, dacă doriți, câteva ciuperci sau o altă legumă.

Bolul pentru zile cu zăpadă
1/4 C de năut
1 C de apă
Un vârf de cuțit de concentrat de supă
1/4 ceapă tocată
1 bucată de jambon fumé cu os
1/2 morcov
1/2 crenguță de țelină
Clătiți năutul cu apă, apoi puneți-l în cratiță, alături de restul ingredientelor, cu excepția morcovului și a țelinei. Lăsați

totul să fiarbă la foc mic, 40 de minute. Eliminați osul, mărunțiți carnea și adăugați morcovul și țelina. Lăsați totul să fiarbă în continuare la foc mic, încă o jumătate de oră.
Savurați bolul cu biscuiți sărați sau cu o felie de pâine integrală.

Porc cu caramel
Într-o cratiță, caramelizați 1/4 C de zahăr. Când cristalele încep să capete o nuanță roșcată, adaugați 100 g cuburi de piept de porc proaspăt și amestecați bine. Acoperiți carnea cu apă și adăugați două ouă fierte tare. Asezonați cu puțin sos de soia, anason stelat și ghimbir ras. Consumați preparatul cald sau rece, cu orez. Îl puteți păstra la frigider mai multe zile. E ideal pentru un *o bento*.

Porc cu tomate
În cratiță, rumeniți ușor o bucată de cotlet de porc. Adăugați usturoi și două sau trei tomate mici, din conservă, și puțină apă. Lăsați preparatul să dea în clocot, micșorați focul și lăsați-l să fiarbă potolit două ore și jumătate. Înainte de a-l servi, adăugați puțină smântână și lăsați sosul să se îngroașe la foc iute.

Curry de vită
Într-o cratiță, rumeniți câteva bucățele de carne de vită. Adăugați sare și piper, după gust, apoi apă cât să acopere carnea, 1/2 C de năut uscat și 1/2 C de cubulețe de dovleac. Diluați puțin praf de curry în apă și incorporați pasta obținută în preparatul din cratiță. Lăsați totul să fiarbă 40 de minute, la foc mic.

Supă de vită
1 os de vită pentru supă
Plante aromatice: oregano, dafin, pătrunjel, rozmarin, coriandru, cimbrișor

1 ceapă tocată
1/2 C legume tăiate cubulețe (morcovi, țelină...)
Fierbeți totul până când carnea se desface de pe os. Strecurați supa.

MÂNCĂRURI CALDE GĂTITE ÎN TIGAIE

Calamar cu unt și lămâie
Rumeniți 80 g de calamar tăiat în segmente în puțin unt. Adăugați suc de lămâie, sare și piper. Serviți cu pătrunjel.

Orez cantonez
Căliți în tigaie 1/2 ceapă, apoi dați-o deoparte. Preparați un scrob și dați-l deoparte. Rumeniți 1 C de „orez vechi" (orez fiert anterior și ținut la rece cel puțin 24 de ore), apoi încorporați ceapa și scrobul. Adăugați sare și piper, după gust.

Omletă cu carne tocată
Amestecați un ou bătut cu carnea tocată. Adăugați sare și piper, după gust. Rumeniți omleta pe ambele părți, până capătă o nuanță aurie.

Friptură cu muștar
În loc să rumeniți friptura sau carnea tocată în ulei, gătiți-o într-o lingură de muștar cu boabe. Rezultatul e delicios! Muștarul cu boabe îi dă cărnii o textură interesantă.

Galette de cartofi
Radeți un cartof pe răzătoarea mare. Scurgeți bine cartoful ras. Strângeți-l în palme, astfel încât să formeze o suprafață compactă, asemănătoare cu o chiftea plată. Prăjiți această „chiftea" în tigaie, pe ambele fețe. Apoi asezonați-o cu sare și piper, după gust.

Iwashi no kobayaki
Luați o sardină, secționați-o pe jumătate, curățați-o pe interior și tăvăliți-o prin maizenă. Prăjiți sardina în tigaie. „Tratați-o" apoi cu un sos, la alegerea voastră – sos de soia, saké, sos dulce. Serviți-o cu orez, în care ați adăugat susan prăjit și lamele de *nori* (o algă).

Sparanghel cu bacon
Fierbeți două fire de sparanghel. Apoi tăiați fiecare fir în câte trei bucăți. Înveliți cele șase bucăți rezultate în felii subțiri de bacon, pe care le fixați la capete cu scobitori din lemn. Rumeniți sparanghelul cu bacon în tigaie.

Pește în pesmet
1 file de pește șters cu un prosop de hârtie, astfel încât să nu mai fie umed; fileul se sărează și se piperează, după gust.
1 Lg de pesmet (pâine veche dată pe răzătoare sau 1 Lg de mălai îngroșat cu un pic de făină).
Prăjiți fileul la foc mic. Asezonați-l cu suc de lămâie, sos de roșii sau pesto de busuioc.

Tigaie cu praz și ciuperci
Într-o tigaie cu puțin ulei, puneți câteva ciuperci proaspete sau din conservă, spălate și tăiate felii, și partea albă a unui fir de praz. Puteți adăuga un iaurt, pentru o textură mai catifelată.

Omlete diverse
Roșii, ceapă, jambon, spanac, creveți...

Pavé de somon prăjit
120 g de somon proaspăt
Prăjiți bucata de somon, cu pielea în jos, fără s-o întoarceți. Asezonați-o cu suc de lămâie, sare grunjoasă și puțin ulei

de măsline. Pavé-ul e delicios alături de un fir de praz pregătit la abur și stropit cu vinegretă!

Omletă cu dovlecel ras
Radeți 1/2 dovlecel, scurgeți bine dovlecelul ras și amestecați-l cu un ou bătut. Omleta se prepară normal, în tigaie.

Galette de carne tocată și cartof zdrobit
Amestecați carnea tocată, cartoful fiert și zdrobit cu furculița și 1/2 ceapă tocată. Modelați amestecul cu mâna, sub forma unei chiftele plate, pe care o prăjiți pe ambele părți în tigaie.

Omletă cu carne tocată și tăieței de soia
Hidratați o mână de tăieței de soia într-un bol cu apă caldă. După o jumătate de oră, tocați tăiețeii în segmente de câte 2 cm, pe care le amestecați cu un ou bătut și cu carnea tocată. Asezonați cu puțin nuoc-mâm, cu sare și zahăr. Preparați omleta în tigaie, rumenind-o pe ambele fețe.

Omletă albă cu spanac
Preparați un scrob doar din albușul unui ou. Dați scrobul deoparte. Căliți ușor câteva frunze de spanac, asezonate cu sare și piper. Serviți frunzele astfel preparate, garnisindu-le cu scrobul de albuș, ale cărui perluțe amintesc de mimoza albă.

Ratatouille
Căliți 1/2 ceapă. Adăugați o roșie tăiată felii, 1/4 dovlecel (sau castravete) tăiat rondele. Asezonați cu usturoi, sare, piper și parmezan ras.

Salată de vară cu creveți
20 de creveți mici, roz
1/2 grepfrut tăiat în 4 felii
1/2 avocado tăiat cubulețe
Serviți salata cu o „vinegretă albă" (1 lg de maioneză amestecată cu puțin lapte) sau cu un „sos simplu" (părți egale de suc de lămâie și apă).

Cocktail de creveți
Serviți creveții garnisiți cu maioneză și ketchup.

Salată de creveți și portocală
Bucăți de portocală
Creveți decorticați
Sos: iarbă lămâioasă (citronella), alune tocate, nouc-mâm, oțet de orez
Serviți salata în coaja unei jumătăți de portocală.

Tartar de tomate cu busuioc
(bucuriile tartarului fără carne)
3 tomate
1/2 șalotă
Puțin busuioc
Usturoi
Sare și piper
Decojiți tomatele, tăiați-le și zdrobiți-le cu furculița, având grijă ca pulpa astfel pregătită s-o adunați în „grămăjoare". Adăugați restul ingredientelor și lăsați „grămăjoarele" să se răcească în frigider 2 ore.

Hering afumat cu cartof
Amestecați puțin hering (sau păstrăv) afumat, zdrobit în prealabil cu furculița, cu un cartof copt, o șalotă tocată și puțin ulei de măsline.

Salată rece de spaghete
Amestecați cubulețe de jambon, rondele de castravete și pastele fierte. Salata se garnisește cu un sos (ulei, oțet de vin, boia de ardei iute, suc de portocale, frunze de busuioc, usturoi, sare și piper).

Salată de varză
Fierbeți câteva frunze de varză, apoi stoarceți-le bine, ca să eliminați toată apa, tocați-le în fâșii subțiri și amestecați-le cu sare, maioneză, porumb (din conservă) și jambon. Serviți această salată imediat.

Salată „3 zaruri"
Aveți nevoie de un „zar", deci un cub, de jambon, unul de codiță de țelină și unul de măr. Garnisiți cu miez de nucă și o „vinegretă albă" (1 Lg maioneză, 1 Lg lapte).

Salată de andivă cu brânză Roquefort
Amestecați fâșii fine de andivă cu nuci și un sos alcătuit din 1 Lg de brânză Roquefort mărunțită, muștar, ulei de măsline și zeamă de lămâie.

Salată de țelină și grepfrut
Mărunțiți 1/2 codiță de țelină și tăiați în cubulețe 1/2 grepfrut. Serviți salata cu un sos preparat din ulei, oțet alb și sare.

Salată de somon fumé cu tomate
Așezați pe o farfurioară o bucățică de somon fumé alături de puțină ceapă tocată julien și câteva rondele de tomate. Asezonați cu puțin ulei de măsline și sucul de la o jumătate de lămâie.

Salată de linte sau năut
Serviți-o cu o șalotă tocată, pătrunjel tocat și vinegretă.

Pește cu fond
Preparați un fond vegetal (o supă concentrată vegetală – o cantitate de apă în care lăsați la fiert timp îndelungat o ceapă întreagă și un *bouquet garni*, o legătură aromată alcătuită din câteva fire de pătrunjel, câteva fire de cimbru și câteva frunze de dafin), cufundați peștele în apa clocotită și lăsați-l la fiert, la foc mic, vreme de 4-5 ore. Vasul pe care îl folosiți trebuie neapărat să fie acoperit cu capacul. Când peștele e gata, îl puteți servi cu *corail de poisson* (un sos concentrat, obținut prin fierberea în apă, timp îndelungat, a câtorva scoici Saint Jacques), cu un sos de unt cu lămâie sau cu puțină maioneză în care ați înglobat o șalotă tocată.

Salată de vrăbioară de vită
125 g de felii foarte subțiri de vrăbioară de vită, pregătite pe grătar în prealabil și apoi răcite, pe care le însoțiți cu o selecție de crudități variate, asezonate cu puțin ulei de măsline, suc de lămâie și mărar tocat.

Salată de varză crudă
Tocați 1/10 varză crudă, la care adăugați un ou fiert tare, puțin porumb și/sau orez și 1/2 Lg de maioneză amestecată cu 1/2 Lg de iaurt.

Salată de cartof
Un cartof fiert zdrobit grosier, 1 ou fiert tare mărunțit, 1/4 castravete mic tăiat în rondele fine, 1/2 Lg de maioneză și 1/2 Lg de lapte sau iaurt.

SOSURI, DIP-URI, MURĂTURI

Ghimbir murat
Fierbeți 1 Lg de rondele foarte fine de ghimbir. Adaugați apoi 3 Lg de oțet de orez, 2 Lg de zahăr și puțină sare.

Răciți preparatul. Strecurați-l, iar ghimbirul păstrați-l la frigider, într-un borcan de sticlă, cel mult o săptămână.

Rețetă japoneză pentru varză murată, varză chinezească murată, castravete sau vinete (tsukemono) murate – toate se servesc cu orez japonez sau se introduc în meniul pentru „o bento"
Luați una sau două frunze de varză chinezească (o puteți înlocui cu restul legumelor pomenite) pe care le tocați, fideluță. Introduceți frunzele astfel pregătite într-o pungă de plastic împreună cu ardei cayenne și puțină sare. Amestecați toate ingredientele și puneți punga în frigider, 2 ore.

Diverse vinegrete pentru crudități
La rețeta de vinegretă simplă, puteți adăuga brânză proaspătă, iaurt, lapte proaspăt, un ou fiert tare și fărâmițat cu furculița, suc de lămâie, capere... toate combinațiile sunt posibile. Un secret de *chef*: pentru un plus de gust, puteți adăuga în compoziție o cantitate foarte mică de miere sau de dulceață, o bucățică dintr-un fruct, un vârf de cuțit de pateu de anșoa...

Sos bulgăresc pentru somon fumé, ton, castraveți
Iaurt, suc de lămâie și muștar.

Vinegretă albă
Amestecați 2/3 iaurt cu 1/3 maioneză.

Dip cu ceapă
1 Lg de smântână proaspătă
3 Lg de concentrat de supă de ceapă.

Sos cu brânză Roquefort (pentru andive)
Luați 1 Lg de brânză proaspătă cremoasă și 1 lg de brânză Roquefort fărâmițată și amestecați-le cu câteva nuci măcinate, oțet și frunze de arpagic tocate.

Sos brazilian pentru friptură de vită sau antricot la grătar (shirasco)
2 Lg de sos de soia
1 cățel de usturoi zdrobit
Suc de lămâie
Lăsați la marinat o noapte. E un sos delicios...

Goma ae (sos cu susan) pentru varză, spanac, sfeclă, castraveți, cartofi pai, fasole verde...
Măcinați sau zdrobiți 2 Lg de semințe de susan (prăjite fără ulei în tigaia acoperită), apoi amestecați-le cu 1 Lg de unt de susan, 1/2 Lg de sos de soia și 1 Lg de zahăr. Puteți înlocui susanul cu alune de pădure sau nuci.

Unt cu usturoi
Unt moale
1/2 cățel de usturoi zdrobit
1 lg suc de lămâie
Puțin pătrunjel tocat

Dulceață de ceapă (pentru friptura la grătar)
1 ceapă tocată
1 Lg de oțet balsamic
6 Lg de zahăr brun
2 Lg de ulei de măsline
Căliți ceapa în ulei, adăugați oțetul și zahărul, amestecați și lăsați preparatul să fiarbă la foc mic până ce ajunge la consistența unei dulceți.

Sos pentru cartofi pregătiți la abur
1/2 Lg de smântână
1/2 Lg de brânză cremoasă
1 Lg de frunze de ierburi aromatice

Sos vinegretă cu miere
2 lg de miere
1,5 Lg de muștar de Dijon
2 Lg de oțet (de preferință de vin alb)
1/3 C de ulei de măsline

Sos bechamel
1 Lg de unt
1 Lg de făină sau maizenă
1/2 C de lapte
Amestecați făina cu untul topit la foc mic și adăugați încet laptele. Lăsați preparatul pe foc 2 minute, amestecând continuu.

Sos pentru carne la grătar, pește...
Luați câteva legume (tomate sau broccoli, ciuperci, vinete decojite...), fierbeți-le, pasați-le, adăugați sare, piper, usturoi și puțin ulei de măsline. Puteți îngroșa sosul cu 1 lg de maizenă sau făină de arorut (făina de arorut este excelentă pentru sănătate. Japonezii o ingerează pe post de medicament).

Humus
150 g de boabe de năut
1/2 cățel de usturoi zdrobit
1 Lg de suc de lămâie
1 Lg de pastă de susan
Mixați toate ingredientele sau zdrobiți boabele de năut cu furculița și amestecați-le cu restul ingredientelor.

Sos thailandez (pentru salata cu tăiețel de soia, chiftele de legume...)
1 Lg de zahăr
1 Lg de suc de lime
4 Lg de nuoc-mâm
Ardei iute proaspăt, tocat (facultativ)

Pară cu vin
Fierbeți o pară tăiată în două în 1/4 pahar de vin roșu. Dacă e nevoie, adăugați puțin zahăr și scorțișoară.
Serviți cu frișcă la tub.

Salată de fructe cu kumquat
5 bucăți de kumquat tăiate în două, câteva nuci, 5 stafide Muscat tăiate în două, sucul unei jumătăți de portocală.

Compot de mere și de pere
Fierbeți într-o crăticioară 1/2 măr și 1/2 pară. Mixați sau zdrobiți fructele cu furculița și parfumați-le cu scorțișoară.

Prune uscate cu mirodenii
5 prune uscate
30 ml de vin roșu
1 Lg de zahăr
1/4 baton de scorțișoară
Fierbeți lichidul la foc mic, apoi adăugați prunele. Lăsați la fiert încă 20 de minute.

Cea mai simplă prăjitură din lume
1/4 pahar de unt de arahide
1/4 pahar de zahăr pudră
1/2 ou
Amestecați ingredientele, formați prăjiturile și rumeniți-le pe ambele părți într-o tigaie, la foc mic.

Mousse de ciocolată
Secretul: ouăle trebuie să fie foarte proaspete, iar când le batem spumă trebuie să adăugăm un vârf de cuțit de sare. Dacă nu aveți un mixer electric, puteți folosi unul manual și să bateți ouăle într-un recipient înalt și îngust. În continuare, urmăriți rețeta clasică.

Pară poșată cu ciocolată
1 pătrățel de ciocolată neagră
50 g de smântână proaspătă
1/2 l de cafea solubilă
Topiți împreună cafeaua și ciocolata, amestecând din când încând. Turnați ciocolata lichidă peste o pară poșată (decojită, tăiată în 4, curățată de sâmburi și cufundată în apă clocotită 2 minute).

Piersică garnisită cu suc de portocale
Introduceți piersica în apă clocotită pentru câteva secunde. Lăsați-o apoi să se răcească și decojiți-o. Tăiați-o în jumătate și garnisiți-o cu suc de portocale și mentă tocată.

Biscuiți cu nucă de cocos
1/4 cutie de lapte condensat
30 g fulgi de cocos
Cu ajutorul unei lingurițe, formați din acest amestec biscuiții. Rumeniți-i la foc mic, în tigaia pe care o acoperiți cu capacul, până când capătă o ușoară tentă aurie.

Banană flambată
Tăiați banana pe lungime. Așezați jumătățile într-o tigaie cu foarte puțin ulei. Peste ele, presărați zahăr. Rumeniți jumătățile pe ambele părți, apoi flambați-le cu vin.

Tartă tatin fără aluat
Tăiați un măr în felii de 1 cm. Topiți într-o cratiță 2 Lg de zahăr. Când zahărul începe să bolborosească, adăugați în cratiță 2 Lg de unt, apoi feliile de măr. Lăsați preparatul 15 minute la foc mic, amestecând încet, din când în când.

Fructe roșii de Crăciun (Röte Grütze)
Fierbeți în puțină apă 150 g de fructe roșii proaspete sau congelate (cireșe fără sâmburi, coacăze roșii, zmeură sau

coacăze negre, afine, căpșuni). Adăugați 1 Lg de zahăr pudră și 1/2 lg de maizenă diluată în puțină apă. Când lichidul începe să se îngroașe, opriți focul. Serviți fructele cu frișcă sau cu o cupă de înghețată. Decorați-le cu puțină mentă tocată.

GUSTĂRI

Cutie cu sardine calde

Serviți sardinele încălzite în cuptor pe felii de baghetă prăjite.

Tartine cu sardine

Luați o cutie cu sardine, scoteți-le din ulei, scurgeți-le, spălați-le și uscați-le cu un prosop de hârtie. Zdrobiți-le cu o furculiță și amestecați-le cu puțin unt. Cu pasta astfel obținută se pregătesc tartine cu biscuiți sărați.

Pâine, ulei de măsline și parmezan

Amestecați într-un ramekin 2 Lg de ulei de măsline, sare, piper și 2 Lg de parmezan ras. Savurați preparatul împreună cu pâine. Se potrivește de minune și cu o cupă de șampanie înainte de masă (taie și foamea).

Jambon fumé cu parmezan

Turnați puțin ulei pe jambonul fumé, apoi pudrați-l cu parmezan ras.

Creveți cu Ricard

Căliți o șalotă tocată în puțin ulei, adăugați creveții și puțin piper. Când creveții și-au schimbat culoarea, flambați-i cu puțin Ricard – o linguriță –, apoi adăugați smântână și serviți-i.

Un cârnat, o frunză de varză și un cartof

Puneți la fiert, 4 minute, într-o cană de apă, o frunză frumoasă de varză și un cârnat. Scurgeți frunza de varză și cârnatul și serviți-le împreună cu un cartof preparat la abur și garnisit cu un vârf de cuțit de muștar. Mai adăugați o bere bună și aveți în față un adevărat regal!

Orez și icre de somon

Acoperiți un bol mic de orez fierbinte, pregătit în stil japonez, cu 2 Lg de icre de somon proaspete și cu alge *nori* verde-smarald, tăiate în fâșii foarte fine.

Melci fără cochilie

Spălați 100 g de melci din conservă sau de la borcan. Rumeniți-i într-o crăticioară, adăugându-le smântână, usturoi și pătrunjel. Serviți melcii calzi, alături de felii de baghetă încălzite în cuptor.

BOLUL UNIC (SAU BOLUL-MASĂ)

Bo bun vietnamez

Marinați 120 g de carne de vită tăiată fâșii într-un sos alcătuit dintr-un cățel de usturoi, câteva fire de iarbă lămâioasă (citronella) tocate și 4 Lg de nuoc-mâm. Dați 1/3 morcov pe răzătoarea mare, adăugați câteva frunze de salată și câteva frunze de mentă tocate. Înmuiați într-un castron cu apă caldă o mână de tăieței chinezești sau de tăieței de soia. Scurgeți-i de apă, tocați-i, apoi prăjiți carnea într-o tigaie. La final, amestecați toate ingredientele și serviți preparatul cu alune tocate.

Pad thai

Înmuiați în apă caldă tăieței de orez. Scurgeți-i. Sotați câteva fâșii de carne de vită sau câteva felii de brânză tofu.

Adăugați în tigaie și usturoi. Dați ingredientele acestea deoparte. În aceeași tigaie, prăjiți câteva legume (germeni de soia, germeni de ceapă). Preparați o omletă subțire, care să poată fi tăiată în fâșii. Dați-o și pe ea deoparte. Prăjiți tăiețeii, adăugați nuoc-mâm, zahăr, oțet, condimente, suc de lime, alune tocate, apoi ingredientele preparate anterior: legumele, omleta, carnea. (Puteți să înlocuiți carnea cu creveți, iar omleta ,cu scrob.)

Spaghete cu sos de nuci
Fierbeți spaghetele și câteva fire fragede de sparanghel, amestecați cu usturoi, nuci măcinate, sare, piper și ulei de măsline.

Pot au feu
Fierbeți 150 g de carne de vită slabă în cratița de fontă și un morcov împreună cu un cartof în oala cu fund gros. Serviți totul într-o castron mare. Acompaniați cu *sauce gribiche*.

Paste cu brânză de oaie proaspătă și spanac
Paste
Brânză de oaie proaspătă
Usturoi, busuioc, pătrunjel
Sare și piper
Serviți cu puțină brânză feta fărâmițată.

Paste cu crab
Smântână
Coajă de lămâie
100 g carne de crab
Preparați carnea de crab, împreună cu smântâna și coaja de lămâie, la foc mic, într-o cratiță. Amestecați acest sos cu pastele calde.

Oyako don (bol de orez cu pui și ou) japonez
50 g de carne de pui tăiată în cuburi de 2 cm
1/2 ceapă tăiată în bucăți groase de 1/2 cm
3 cm de frunze de praz
1 ou
1 bol de orez
Pentru sos:
1 Lg de sos de soia
1 Lg de zahăr pudră
1 lg de dashi sau apă și concentrat de supă
Fierbeți ceapa și prazul într-un polonic de apă asezonată cu concentrat de supă, apoi adăugați carnea de pui, zahărul și sosul de soia. Acoperiți cratița și lăsați preparatul să fiarbă în continuare. Odată ce carnea de pui s-a pătruns, turnați un ou bătut la suprafața lichidului și urmărind marginea cratiței. Puneți din nou capacul. Când oul e aproape închegat, stingeți focul, acoperiți cratița și lăsați omleta să se pătrundă complet. La final, ar trebui să aibă un aspect aerat. Serviți preparatul într-un bol mare cu orez. Ca să aveți parte de o masă completă, puteți adăuga și două fire de sparanghel tăiate în segmente.

Paste rapide
Cât timp pastele se fierb, căliți în tigaie, la alegere, bacon, roșii uscate, creveți, ciuperci sau avocado. Serviți preparatul într-un bol, pudrându-l cu parmezan ras.

Paste cu creveți și avocado
100 g de paste
50 g de creveți mari fierți
1/2 de avocado copt
Puțin ardei iute
Ulei de măsline
Sare și piper

O BENTO

Tot ceea ce mâncăm la o masă normală este perfect utilizabil într-un *o bento*, cu excepția alimentelor lichide. O treime dintr-un *o bento* tradițional e reprezentată de orez preparat în stil japonez (a se vedea rețeta descrisă anterior), însă tinerii japonezi din zilele noastre au adaptat conținutul *o bento*-ului după moda occidentală (salate, sandvișuri pătrate...)

În principiu, *o bento*-ul conține o porție de mâncare provenită de la cina din ziua precedentă și alte câteva alimente, cât o îmbucătură, care au fost congelate tocmai cu scopul de a fi folosite în *o bento*. Alimentele acestea congelate sunt păstrate separat, fiind învelite în folie de plastic sau în frunze de praz, ca să-și păstreze gustul nealterat. Doar orezul trebuie pregătit proaspăt, imedit după trezire, și pus în *o bento*, cald, înainte de plecarea de-acasă (prepararea orezului în stil japonez se realizează în 40 de minute). Însă, dacă aveți cuptor cu microunde sau un orez prefiert, care e gata în 8 minute, puteți merge și pe varianta aceasta.

Exemple de alimente care pot acompania orezul:

- carne rece
- o felie de portocală
- un castravete cornișon
- una sau două verze de Bruxelles
- un crevete mediu
- un sfert de cartof fiert
- un sfert de ou fiert tare
- o îmbucătură de omletă cu carne tocată
- o castană
- un sparanghel tăiat în 3 segmente
- o bucățică de brânză
- o îmbucătură de pește prăjit

- două nuci
- puțin jambon
- o lingură de budincă de cod nesărată și amestecată cu cartofi și șalotă, totul asezonat cu vinegretă.
- câteva bastonașe de țelină, de morcov crud...
- mazăre proaspătă gătită în teacă, fasole verde...
- o mini-*galette* de linte
- fulgi de somon care se presară peste orez. (Se prăjește puțin somon, până devine suficient de uscat ca să poată fi fărâmițat. Somonul astfel preparat se păstrează într-un borcan, în frigider, cel mult o săptămână.)
- bulete de carne sau de piept de pui reci
- fâșii de ardei roșu copt
- un buchețel de broccoli
- semințe de susan
- ciuperci
- un sfert de cartof dulce
- 1/2 de ardei copt, umplut cu omletă cu jambon, și *age dogu rolls* (rulouri de foi de tofu proaspete) umplute cu fasole verde, *enoki* și morcovi tăiați bastonașe
- anghilă afumată
- o lingură de fasole uscată în vinegretă
- spanac cu susan
- calamar cu sos de tomate
- o bucățică de halibut prăjit

Totul este permis... Ceea ce contează este să folosiți ingrediente de sezon, variate și proaspete.

CÂTEVA MENIURI DE O BENTO ADAPTATE...

Un *o bento* de vară: tabouleh de pui, stafide, morcov ras sau salată de orez sau paste (maioneză și legume tăiate fin) cu jambon sau pește rece (fulgi de somon fumé, păstrăv afumat...)

Un *o bento* de iarnă: *tonkatsu*. Tonkatsu este un cotlet de porc pané tăiat în feliuțe subțiri (1 x 5 cm) și asezonat cu un sos siropos pe bază de soia și miere, care se găsește în băcăniile japoneze. *Tonkatsu bento* este foarte popular. Cotletul tăiat în felii acoperă complet orezul.

O salată de cartofi gătiți la abur și zdrobiți cu furculița, cu un ou tare și rondele de castravete asezonate cu puțină maioneză, sare și piper.

Alături de orez, un buchețel de conopidă cu maioneză, un pește-porcușor fript, 1/2 de ou preparat omletă împreună cu doi creveți, o roșie cherry, 5 păstăi de mazăre cu bob mare, bucățele de somon prăjit, o *umeboshi*, o caisă în saramură.

Un strat de orez acoperit de un altul alcătuit din 1/3 scrob, 1/3 teci de mazăre verde tăiate în romburi și prăjite în tigaie cu puțin unt și piper și 1/3 carne tocată prăjită și stropită cu un sos făcut din 1 Lg de sos de soia și 1 Lg de zahăr.

SANDVIȘURI

Adevăratul sandviș englezesc
Pâine neagră, castravete, cremă de brânză sau somon fumé (6 x 6 cm).
SAU
Pâine albă, jambon fumé, ou fiert tare, maioneză, creson, brânză Cheddar, muștar (aceleași dimensiuni).

Idei de sandvișuri
Sandviș cu morcov ras, brânză, salată verde și maioneză.
Sandviș cu bacon, salată și felii de tomate bine scurse.
Somon fumé amestecat cu cremă de brânză (sau mascarpone) și salată verde.

Pita cu morcov ras și carne rece
Luați o pita și secționați-o cu un cuțit astfel încât să creați un „buzunăraș" în care introduceți o salată preparată din morcov ras, un ou fiert tare și zdrobit cu furculița, maioneză și o bucată de carne rece tăiată în cubulețe.

Pita cu somon
O pita
Puțin somon fumé
Smântână groasă
Creson
Umpleți pita cu cele 3 ingrediente așezate în straturi succesive.

În încheiere, iată *brunch*-ul meu de vis...

- un ou de găină proaspăt, fiert 2 minute și 45 de secunde, servit cu bastonașe de pâine încălzite în cuptor și acompaniat de o porție de unt Breton cu *fleur de sel* de Guerande;
- o tomată de grădină cu vinegretă servită separat (4 ierburi aromatice, piper alb și negru, un ulei produs din fructele unor măslini bătrâni de cel puțin patru sute de ani, care are o culoare aproape verde-fosforescent – acest ulei poate fi cumpărat din magazine);
- apă plată rece, dar nu ca gheața (14 grade C);
- o tizană din plante naturale, uscate în casă, infuzate 4 minute.

Nu vi se pare că asta e culmea voluptății?

CUPRINS



SAVOIR-VIVRE®

O colecţie de formare şi rafinare a personalităţii, *à la légère*, fără nicio declaraţie de intenţie programatică.
Enciclopedii şi alte lucrări capabile să corecteze micile imperfecţiuni şi să răspundă la marile întrebări cu graţie, umor şi inteligenţă, pentru cititorii care îşi caută bucurii oneste într-o lume a speranţelor amânate.

„O grădină mică şi câteva smochine, puţină brânză și, alături, trei sau patru prieteni – asta era opulența lui Epicur."

NIETZSCHE, *Călătorul*

Dominique Loreau,
la Editura Baroque Books & Arts:

ARTA SIMPLITĂŢII

ARTA ESENŢEI

MICUL INFINIT

IUBEŞTE PLOAIA, IUBEŞTE VIAŢA

ARTA DE A PUNE LUCRURILE
LA LOCUL LOR

ARTA LISTELOR



MÂNCARE, MÂNCARE! MÂNCARE?
PLĂCERE SAU SUFERINȚĂ?
APETIT SAU ESTETICĂ?

Consumerism și cumpătare, răsfăț și abținere, trup și spirit, plăcere și abandon, abundență și grație și rafinament. Pe scurt, echilibru, respect de sine și fericire.

„Când depășim măsura, cea mai mare plăcere devine cea mai mare neplăcere!"

SENECA

„Şampanie... Eu beau când sunt fericită și când sunt tristă. Uneori beau când sunt singură. Când sunt în societate, o consider obligatorie. Cochetez cu ea când nu mi-e foame și beau până mi se face. Altfel, nu beau deloc – decât dacă mi-e sete."

LILY BOLLINGER



ISBN 978-606-8564-58-6



www.baroquebooks.ro